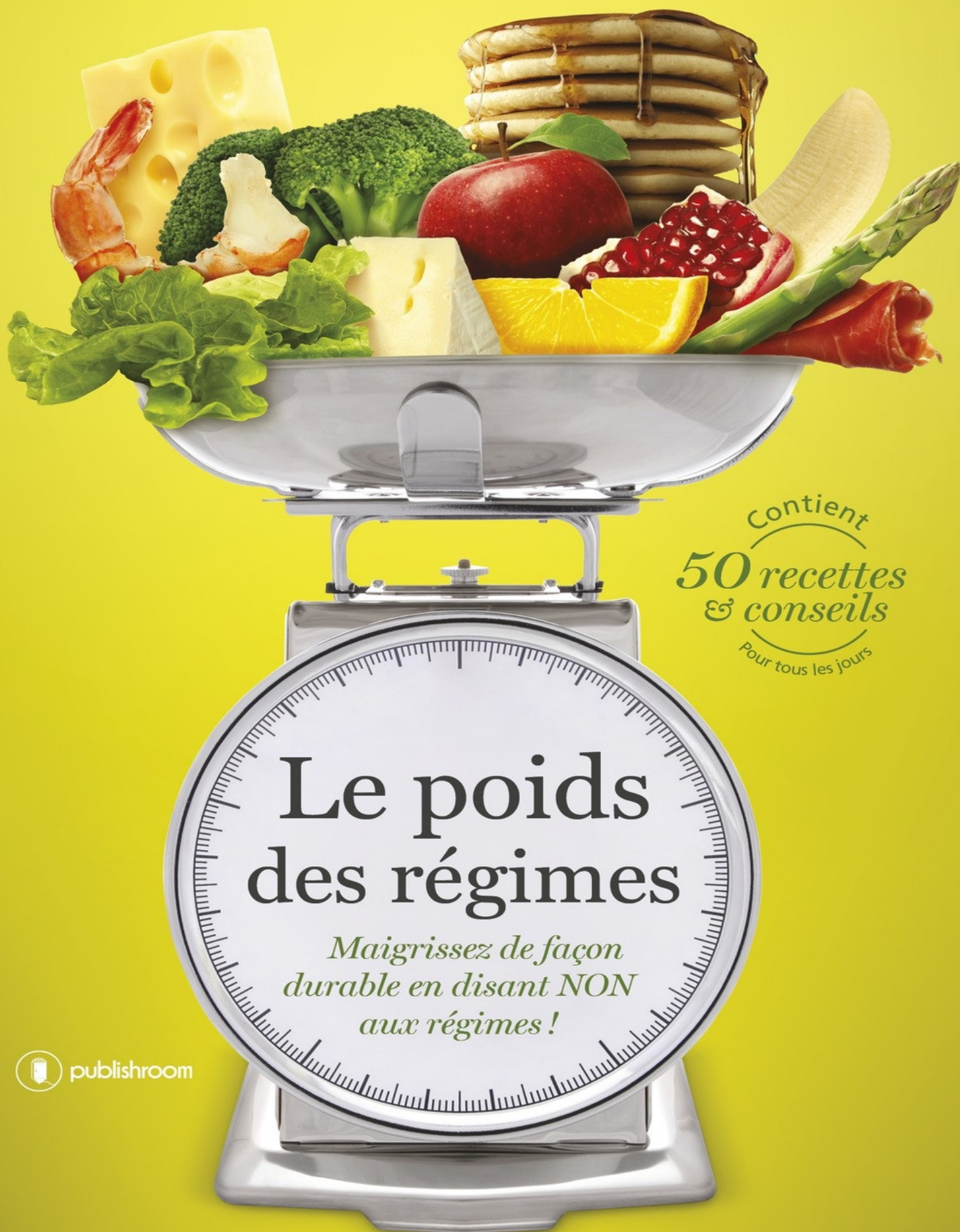


SOPHIE DERAM, PH.D



Contient
**50 recettes
& conseils**
Pour tous les jours

Le poids des régimes

*Maigrissez de façon
durable en disant NON
aux régimes !*

SOPHIE DERAM, PH.D



contient
**50 recettes
& conseils**
Pour tous les jours

Le poids des régimes

*Maigrissez de façon
durable en disant NON
aux régimes !*



Sophie Deram, PhD

LE POIDS DES RÉGIMES

MAIGRISSEZ DE FAÇON DURABLE
EN DISANT **NON** AUX RÉGIMES !



La diététicienne-nutritionniste Sophie Deram présente une vision différente et surprenante de la nutrition. En se basant sur des études scientifiques, elle démontre que les régimes sont, à long terme, la meilleure façon de prendre des kilos en trop.

Au fil de l'ouvrage, l'auteur enseigne combien il est capital de NE PAS FAIRE DE RÉGIME si l'on veut vivre une existence de qualité et de plaisir tout en gardant un poids-santé. Oui, il est possible de maigrir sans souffrance et sans pour autant ôter de notre alimentation certains produits ou groupes alimentaires. Pas question d'éliminer le gluten, de faire un régime exclusif à base de protéines ou pire encore !

Par le biais de la nutriginomique – science qui étudie comment les aliments dialoguent avec nos gènes – Sophie Deram présente une méthode scientifique et révolutionnaire selon laquelle compter les calories ou même s'imposer des restrictions en vue de maigrir est interdit ou encore, ARRÊTEZ LES RÉGIMES !

De façon claire et objective, l'auteur confie au public les SEPT SECRETS de la perte de poids progressive et durable, sans régime, et en retrouvant le plaisir de manger des aliments vrais !

En complément de la méthode, Sophie Deram a dédié une partie de son livre à des petits conseils pratiques pour la cuisine de tous les jours, ainsi que 50 recettes délicieuses et faciles à préparer – la plupart provenant d'amis très chers du monde entier. Des recettes triées sur le volet, spécialement pour vous !



SOPHIE DERAM est une diététicienne-nutritionniste française qui vit au Brésil. Elle a un doctorat obtenu dans le département d'endocrinologie de la Faculté de Médecine de São Paulo (USP). Ingénieure agronome de formation (France), Sophie a poursuivi ses études dans le domaine de la nutrition, dans l'Hexagone puis au Brésil. Depuis de nombreuses années, l'auteur consacre ses recherches sur l'obésité infantile, la nutriginomique, les troubles alimentaires et la neuroscience du comportement alimentaire.

Sophie Deram est chercheuse scientifique au département d'obésité infantile de l'Institut de l'Enfant et participe également au Programme de Troubles Alimentaires (AMBULIM) à l'Hôpital Clínicas de la Faculté de Médecine de l'USP (São Paulo, Brésil). En outre, elle coordonne le projet génétique et la banque ADN des patients souffrant de troubles alimentaires (AMBULIM) de la FMUSP.

En tant que spécialiste du comportement alimentaire, style de vie sain et perte de poids, Sophie Deram milite activement contre les régimes restrictifs et incite de nombreuses personnes (patients du cabinet ou public en général via réseaux sociaux) à vivre une vie plus heureuse et retrouver une relation équilibrée avec la nourriture, en modifiant l'environnement familial et en faisant la paix avec leur corps et les aliments. L'auteur est vraiment convaincue de l'importance des plaisirs de la table et du pouvoir des produits vrais et de qualité pour recouvrer la santé et atteindre un poids-santé.

Je dédie ce livre à ma famille :

À Pierre, mon cher époux, pour tout son amour et sa compréhension. Il m'a épaulée tout au long de cette aventure et m'a soutenue sans se plaindre quand j'ai pris la folle décision d'écrire ce livre, d'abord en portugais !

À mes merveilleux enfants, Paul, Audrey, Victor et Émilie, qui ont contribué à mon épanouissement et ont fait de moi la femme que je suis aujourd'hui.

À mes parents, grands-parents et aïeux, frères et sœurs, cousins et cousines, oncles et tantes, à cette famille qui est la mienne et qui aime fêter chaque moment heureux en se nourrissant sans culpabilité, ni excès, profitant d'un des grands plaisirs de la vie !

Remerciements

Je remercie

- Le Brésil de m'avoir accueillie et permis de fêter cette année, quinze ans de vie dans le pays et dix en tant que citoyenne brésilienne, ce dont je suis très fière ! Tout ce que j'ai appris – à la suite de mes études d'agronomie et de diététique en France – je l'ai appris au Brésil, à l'Université de São Paulo et dans mon cabinet ! J'ai décidé de lancer d'abord ce livre en portugais car je vis dans ce beau pays.
- La France, mon pays, où vit toute ma famille et qui m'a donné cette culture du plaisir de manger et de la célébration autour d'une table.
- Mes amis et tout spécialement mes amis, qui m'ont soutenue pendant l'écriture de ce livre. Je remercie tout particulièrement ceux qui m'ont fourni leurs délicieuses recettes personnelles.
- Mes chers patients qui ont cru en moi et me donnent la force de persévérer dans mes études. Le fait de pouvoir les aider à améliorer leur vie est la meilleure des récompenses.
- Ceux qui me suivent sur ma page Facebook « Les secrets de Sophie », mais aussi sur Instagram et Twitter, et dont les témoignages renforcent ma conviction intime que je suis bien sur le bon chemin.
- Ma chère Professeur, D^r Sandra Villares, qui m'a invitée en 2004 à visiter le laboratoire de génétique de l'obésité infantile à la Faculté de Médecine de l'Université de São Paulo-USP et m'a incitée à préparer ma thèse de doctorat avec elle, au sein de l'équipe du D^r Alfredo Halpern (spécialiste de l'obésité) et du D^r Marcio Mancini (endocrinologue) à l'Hôpital Clínicas – FMUSP. Tous m'ont immédiatement conquise par leur gentillesse et leur simplicité mais également par la qualité scientifique du laboratoire.
- L'équipe de AMBULIM - programme de traitement des troubles alimentaires du D^r Taki Cordas - de l'Institut Psychiatrique de l'Hôpital Clínicas, où j'ai

pu étudier le comportement alimentaire avec d'excellents psychiatres, psychologues et diététiciennes-nutritionnistes, tels que Fernanda Scagliusi, Marle Alvarenga et Fernanda Pisciolario, sans oublier l'équipe du mouvement de Nutrition Comportementale.

- Les professeurs qui ont été source d'inspiration à un moment ou à un autre de ma carrière, avec qui j'ai eu l'occasion de travailler ou d'échanger : Jose Ordovas, Jim Kaput, Claude Bouchard, Bernard Waysfeld, Howard Steiger, Bernardo L. Wajchenberg, Ana Maria Lottenberg, Mauro Fisberg, Paul Rozin, Claude Fischler, Estelle Masson, Sonia Tucunduva Philippi, Silvia Cozzolino, Tomas Ong, Regina Fisberg, parmi tant d'autres.
- Enfin, Christian, mon éditeur, qui me proposa d'écrire ce livre à la suite d'une interview concédée à la radio CBN, dans l'émission « Chemins alternatifs » animée par Petria Chaves et Fabiola Cidral. Christian m'épaula dans ce défi, ainsi que son editrice-assistante Shirley. Merci aussi à Marie-Gabrielle Bardet pour sa traduction dans notre belle langue française !

Introduction

« Je fais un régime, j'arrive à maigrir, mais au bout d'un certain temps, je n'ai plus la discipline et je décroche. Je reprends les kilos que j'ai perdus et parfois même plus. »

« Je n'arrive pas à maigrir, je n'ai pas assez de volonté ! Ça m'est impossible... »

« Je voudrais manger comme il faut, mais j'ai trop faim et je n'arrive pas à me contrôler ! »

« Avec tous les conseils en diététique que je lis dans les magazines et que j'écoute à la télé, je ne sais plus trop quoi manger et cela me stresse ! »

Vous reconnaissez-vous dans ces phrases ?

En réalité, si vous avez quelques kilos en trop, cela ne signifie pas nécessairement que votre cas soit voué à l'échec ou que vous n'ayez pas assez de volonté ou de discipline. C'est juste qu'en vous privant de certaines choses - c'est-à-dire en suivant un régime - vous passez par une phase d'adaptation physiologique.

Vous voulez maigrir ? Vous voulez contrôler votre corps ?

Je sais ! C'est devenu une obsession dans notre société, presque un style de vie.

Je suis diététicienne-nutritionniste, chercheuse scientifique et très active dans ce domaine, mais je suis aussi mère et compagne et j'adore manger et cuisiner pour ma famille et mes amis.

J'ai décidé d'écrire ce livre pour faire entendre ma voix car le monde entier est envahi de conseils innombrables en diététique et bien-être – un vrai concert assourdissant. Non seulement nous en sommes saturés mais le pire c'est que cela affecte notre santé à tous.

Je ne vous demande pas de vous convertir, je n'essaie pas de vous convaincre par mon discours, ni vous faire suivre aveuglément mes conseils. Je veux juste que vous soyez plus attentif à votre corps, à votre santé et à votre bien-être.

J'appelle cela la “nutrition avec science et conscience”.

Ce que je vous propose c'est de vous parler de votre corps, de son fonctionnement et de la merveille qu'il est. C'est l'unique corps que vous avez et c'est pour cela que vous devez en prendre bien soin et non pas l'agresser sans cesse ! Votre corps est un temple, où vous vivrez toute votre vie. Donc vous ne souhaitez pas le maltraiter, n'est-ce pas ?

Mon objectif est de vous aider à améliorer vos rapports avec les aliments afin que vous ne vous sentiez plus coupable devant la nourriture, et de vous aider à manger mieux, avec plaisir et sans restriction, tout en satisfaisant vos besoins. Je tiens à vous montrer combien il est important d'être à l'écoute de son corps et de ne pas aller contre lui !

Manger est une question de survie, tout comme respirer, boire, dormir et se reproduire. C'est probablement pour cette raison que la Nature a rendu ces choses si agréables et si douloureuses lorsque l'on en est privé.

Pendant des années, j'ai étudié les mécanismes de la perte de poids. Je possède un doctorat du département d'endocrinologie de l'USP (Université de São Paulo, Brésil) et ma thèse portait sur la composante génétique de la perte de poids chez les enfants obèses. Après toutes ces recherches je suis en mesure de donner quelques conseils.

- *Pour obtenir une perte de poids efficace, n'essayez pas de maigrir à toute vitesse ! Cessez de forcer votre corps à perdre du poids de façon draconienne en le massacrant avec des restrictions.*
- *Réfléchissez à votre santé et à votre style de vie. Comment vous sentez-vous ? Que pouvez-vous faire pour vous améliorer ? Pour quelles raisons désirez-vous maigrir ?*
- *Mangez sans restriction et de façon diversifiée jusqu'à ce que vous soyez rassasié. Appréciez les aliments, sans vous presser et sans culpabiliser, en prêtant attention aux signaux de faim et satiété (être rassasié) que votre corps émet.*

Perdre du poids est la conséquence naturelle d'une santé équilibrée. Vos kilos en plus ne sont pas la cause de vos problèmes mais bien au contraire, la conséquence directe. Vous avez grossi car quelque chose ne va pas bien dans l'équilibre de votre vie. Votre corps s'est dérégulé et a activé un mécanisme de protection contre les agressions auxquelles vous l'avez soumis. De quelle façon ? En grossissant, bien sûr !

Pire, savez-vous que si vous ne prêtez attention qu'à votre poids ou à la balance vous risquez de grossir encore plus ?

Écrire ce livre est aussi une mission que je me suis fixée pour montrer que nous suivons un mauvais chemin. Je souhaite alerter sur les dangers des régimes à la

mode.

Les régimes draconiens fonctionnent bien au début mais ensuite, 90 à 95 % des personnes retrouvent leur poids initial ou grossissent. C'est-à-dire une majorité écrasante ! Les régimes ne marchent pas à long terme ; ils modifient même le fonctionnement de votre cerveau et vous font courir le risque de gagner du poids !

Que disent ceux qui vous imposent ces fameux régimes lorsque vous regrossissez ? Que c'est de votre faute, que vous n'avez pas assez de discipline et que vous ne savez pas vous contrôler. C'est un argument bien facile et commode pour eux ! C'est vous qui êtes en faute ! Jamais eux.

Il m'est arrivé de traiter des patients qui ont dépensé des fortunes en suivant des régimes que l'on pourrait qualifier de torture physique (privations multiples) et psychologique (estime de soi réduite en poussière). Ma première tâche est de faire comprendre à ces personnes qu'elles ne sont pas coupables de faiblesse et de leur faire retrouver leur estime de soi et la confiance en elles. Ce n'est pas une question de manque de volonté. C'est tout simplement le cerveau qui fait barrage !

C'est en améliorant l'alimentation et le style de vie que nous améliorons la santé, la bonne humeur, la libido, la capacité de concentration, la liberté extraordinaire de penser à autre chose que de manger. Imaginez un peu si vous pouviez éduquer vos enfants de cette façon. Ainsi, ils grandiraient sans être obnubilés toute leur vie par la balance et leur poids !

Cessez de vous acharner pour arriver à un poids qui va perturber votre existence, votre estime de soi et, de surcroît, vous faire courir le risque de reprendre du poids, voire même vous rendre obèse ou encore vous faire développer des troubles alimentaires.

Faites la paix avec votre corps et votre alimentation. Commencez une nouvelle vie en vous acceptant tel(le) que vous êtes, et travaillez à l'amélioration de votre santé et de votre bien-être.

Je me suis beaucoup penchée sur le sujet et j'ai réuni des preuves scientifiques des effets pervers de tous ces régimes draconiens qui dérèglent notre cerveau. J'ai alors pensé qu'il était de mon devoir de chercheur de diffuser ces informations car faire un régime est devenu presque un style de vie dans notre société actuelle !

Il faut absolument que nous changions notre mode de pensée et aussi que nous protégeons les futures générations du risque de développer des rapports conflictuels avec les aliments durant toute leur vie.

En 2013, j'étais invitée à donner une conférence au Congrès de Cardiologie qui se tenait à São Paulo, au Brésil. Le thème était vaste, celui de la nutriginomique (une nouvelle science qui étudie comment les aliments « dialoguent » avec nos gènes). Le titre de la conférence était : « *L'influence de la génétique sur l'équilibre énergétique, l'appétit, le poids et le tissu adipeux* ». Comme je ne disposais que de 20 minutes, je décidai de concentrer mon discours sur le fait que les régimes – manque de nutriments et d'énergie – modifient le fonctionnement du cerveau. J'étais ravie de montrer aux médecins, diététiciennes-nutritionnistes et autres professionnels de santé combien la prescription d'un régime draconien a non seulement des conséquences indésirables, mais induit des effets collatéraux à ne pas négliger.

J'arrive donc à ce congrès gigantesque – 5 à 6 000 personnes – et quelle n'est pas ma surprise en constatant l'espace énorme consacré aux grosses firmes industrielles qui s'efforcent de vendre leurs milliers de produits à coup de campagnes publicitaires et de marketing. Je demande où se trouve ma salle et on m'achemine vers une petite annexe réservée à la partie nutrition et activité physique. L'endroit comportait au maximum 200 chaises ! Il faut dire que la salle était pleine, mais quand même... La conférence fut très applaudie mais j'étais franchement déçue ! Ce n'était pas ainsi que j'allais pouvoir alerter le monde de la santé des risques inhérents aux régimes draconiens et leur parler du précieux équilibre entre la faim et la satiété. Je fus aussi très déçue et horrifiée de voir que la nutrition était considérée tout à fait secondaire pour la santé d'un organe aussi vital que le cœur !

C'est à cause de cet épisode que j'ai décidé de m'adresser directement au public ! Mes découvertes scientifiques allaient prendre un temps infini à toucher les professionnels de santé, ainsi que les journalistes, qui ne cessent tous de répéter qu'il suffit de manger moins, qu'il faut faire de la gymnastique, que le gras est mauvais, qu'il faut l'éviter à tout prix et que c'est juste une question de contrôle et de volonté.

Je sentais qu'il me fallait aller au-delà de l'enceinte de l'université pour atteindre le public en direct, que je devais utiliser au maximum les moyens de communication et les réseaux sociaux pour me faire entendre et montrer un autre chemin, en me basant bien entendu sur les toutes dernières découvertes scientifiques !

Depuis, je reçois d'innombrables demandes d'interviews. Je me rends compte de plus en plus que les personnes ont des rapports conflictuels avec les aliments et que cela affecte leur vie et celle de familles entières. Tous les jours je reçois par mail des dizaines de messages d'appel à l'aide.

Et maintenant on me lance le défi d'écrire un livre. Rien de plus stimulant qu'un bon défi pour me faire aller de l'avant et m'obliger à rassembler toutes les informations accumulées durant ces longues années pour les transformer en un ouvrage qui, je l'espère, aidera les personnes en difficulté ! Je souhaite aussi alerter les parents des enfants qui grandissent aujourd'hui en éprouvant des difficultés face à une alimentation normale et diversifiée, allant jusqu'à se sentir coupables de commettre des excès pendant des fêtes, ou d'aller dans un fast-food de temps en temps, ou encore de manger une part de pizza ou de gâteau.

Je souhaite transmettre à tous ce que j'ai appris jusqu'ici, en tant que femme, mère et amie, mais aussi grâce à tout ce que j'ai pu lire et vérifier de la science la plus récente. Je suis bien consciente que la nutrition n'est pas une science exacte et que beaucoup d'erreurs ont été commises. C'est d'ailleurs pour cette raison que je ne cesse de me tenir au courant des nouveautés et des découvertes scientifiques sur la nutrition, notre corps et notre cerveau !

Tout récemment, Luiz Targa, propriétaire d'un « anti-restaurant » à Porto Alegre dans le sud du Brésil, me parlait de ce qu'il appelle l'« *Effet Sophie* », en m'expliquant qu'après avoir lu mon blog, ma page internet et certains de mes articles, il avait complètement modifié ses habitudes alimentaires. Je reçois d'ailleurs beaucoup de témoignages en ce sens, ce qui me rend heureuse et me donne des forces pour continuer ma mission !

Je me permets de retranscrire une partie de son témoignage, avec son aval :

[...] « L'Effet Sophie », c'est cela pour moi... J'ai lu plusieurs choses et je me suis dit : alors, je peux manger ce que je veux, quand je veux, autant que je veux, et je n'ai plus besoin de stresser pour autant. Ce n'est plus un crime de manger, la menace de la privation ne pèse plus sur mes épaules. Alors, je me suis calmé, je ne ressentais plus la faim en permanence et je ne souffrais plus par anticipation. J'ai alors commencé tout naturellement à diminuer les quantités de nourriture que j'avalais car je faisais attention au signal de la satiété. L'aiguille de la balance s'est mise à pointer du côté gauche et ma ceinture ne me serrait plus comme avant ! J'ai appelé cela « l'Effet Sophie ». J'étais content de moi, je me sentais en confiance. Je me suis dit qu'il fallait absolument que je lui en parle.

Après autant d'années passées à étudier la nutrition, la santé et la perte de poids j'ai trois conseils fondamentaux à donner :

- *Dîtes non aux régimes !*
- *Mangez de vrais aliments !*
- *Cuisinez !*

C'est incroyable de simplicité ! Les pages qui suivent vous montreront comment cela fonctionne de façon concrète.

Nous vivons une époque de terrorisme nutritionnel

Le nouveau *Guide Alimentaire Brésilien*, lancé en novembre 2014 par le Ministère de la Santé, est innovateur et très prometteur, puisqu'il n'oriente pas uniquement sur les éléments nutritifs mais également sur le comportement et la qualité d'une alimentation plus naturelle.

On peut lire au chapitre 1 – Principes : « *L'alimentation, c'est beaucoup plus que l'ingestion pure et simple d'éléments nutritifs. L'alimentation concerne bien entendu l'ingestion de ces éléments nutritifs, mais aussi les aliments qui les contiennent et en fournissent, la façon dont ceux-ci sont préparés et associés entre eux, les caractéristiques de la façon de manger et les dimensions socio-culturelles des pratiques alimentaires. Tous ces aspects ont une influence sur la santé et le bien-être* ». Ce nouveau guide a reçu les éloges de la communauté internationale. Il est considéré pionnier. Excellente nouvelle !

Tout au long de ces années d'étude c'est précisément une des découvertes les plus importantes que j'ai faite !

À l'heure actuelle, dans la sphère nutritionnelle, beaucoup d'aliments sont diabolisés comme le sucre, le beurre, les œufs, le chocolat, les confiseries, les glucides, le gras en général, etc... Selon la mode en vigueur, certains aliments sont véritablement encensés comme c'est le cas de l'açaï, des graines de chia, des baies de Goji, du quinoa ou de l'huile de noix de coco. Je ne suis pas du tout d'accord avec cette vision dichotomique des aliments bons ou mauvais, car elle conduit à des rapports compliqués avec notre alimentation.

Mais en fait, que se passe-t-il avec notre poids ? Voyons donc !

Le monde entier grossit

Voir son poids varier plusieurs fois par an est devenu aujourd'hui chose ordinaire mais notre corps ne l'entend pas comme cela. Ce qui est normal, chez un être humain, c'est de prendre un peu de poids progressivement et au fil des années, à l'exception, bien évidemment, des femmes en période de grossesse !

Nous sommes de plus en plus en guerre avec notre corps. Au lieu d'en prendre le meilleur soin nous essayons de le forcer à suivre un chemin qu'il ne veut pas prendre, car lui sait, pertinemment, que ce n'est pas l'option la plus saine.

Il vous faut absolument récupérer la confiance en votre corps et apprendre à bien le traiter. Vous devez ensuite retransmettre ce message à vos amis chers, et spécialement à vos enfants, petits-enfants, neveux et nièces et tous leurs petits amis qui grandissent dans le monde actuel.

Actuellement, le message que nous transmettent de toute part journaux, revues, télévision, personnel de santé, voisins, etc... est que notre corps est malléable à merci, que l'on peut avoir la taille et l'apparence que l'on désire et que ceci est uniquement une question de contrôle de soi et d'investissement. On entend à tout bout de champ qu'il suffit de manger moins et de faire de l'exercice, alors que ce sont deux choses qui précisément augmentent notre appétit ! Bien sûr, il faut rester actif et faire du sport, mais sans excès, comme tout dans la vie.

Pour ce qui est de manger moins, après mes années d'étude de la science de la nutrition, je suis devenue radicalement contre les régimes restrictifs, c'est-à-dire contre la diminution de calories ou l'élimination pure et simple de certains groupes alimentaires, comme par exemple le fait de compter les calories ou d'éliminer les glucides ou les matières grasses.

Et plus j'étudie et plus j'en suis convaincue.

Faire un régime restrictif est une des choses qui stresse le plus votre corps et votre cerveau

Votre cerveau ne perçoit pas la perte de poids comme un succès esthétique. Il la ressent comme un grand danger et active ainsi des mécanismes d'adaptation pour

vous protéger. En réalité, ce qui se passe c'est que votre cerveau va augmenter votre appétit, diminuer votre métabolisme et augmenter toujours plus votre obsession pour la nourriture car, ce qu'il veut, c'est que vous mangiez et ne courriez pas le danger de perdre votre masse grasse. Le cerveau est un génie, le cerveau est sage !

Notre métabolisme a été défini pendant des milliers d'années alors que le manque d'aliments était monnaie courante et que la recherche de nourriture était une activité prioritaire. Celui qui survivait dans ces temps anciens était celui qui disposait du plus grand stock de graisse. C'est pour cela, qu'encore aujourd'hui, le cerveau perçoit la masse grasse comme une protection.

Notre cerveau est le chef d'orchestre de notre corps. Il contrôle tout, depuis les émotions, la sensation de faim et de satiété (quand manger et quand s'arrêter), jusqu'à notre équilibre énergétique (combien de graisse stocker). Mais le plus intrigant, c'est qu'il contrôle notre poids.

Cette mode des régimes, qui a envahi presque tous les foyers et toutes les têtes, fait que la plupart des gens n'arrivent plus à manger tranquillement. Le pire est que nous transmettons ce message neurasthénique aux prochaines générations. Réfléchissez un peu à la vie de nos enfants aujourd'hui : les familles ne mangent plus ensemble, les repas ne sont ni prioritaires, ni un plaisir. Ils sont devenus une obligation, une opération délicate et compliquée, car il faut bien évidemment être vigilant à tout instant pour ne pas prendre le risque de grossir ! Résultat ? Les petits stressent devant la nourriture et devant leur poids dès l'enfance. Que deviendront-ils quand ils seront adultes ?

Nous sommes littéralement bombardés par des conseils de nutrition ou d'aliments-miracle qui sont supposés changer notre vie et nous aider à maigrir. Très souvent, nous recevons aussi des nouvelles alarmantes sur certains produits mauvais que nous consommons et qui seraient nocifs à la santé. Nous sommes en pleine vague de terrorisme nutritionnel, ce qu'on peut appeler, le « *nutritionnisme* » (terme provenant des mots nutrition + terrorisme, inventé par Gyorgy Scrinis, professeur à l'Université de Melbourne, en Australie).

En outre, avec les moyens technologiques actuels et les réseaux sociaux, la quantité d'informations erronées et même nocives ne fait qu'augmenter et s'éparpiller aux quatre coins du globe. Beaucoup suivent ces conseils ! Les informations sont, soi-disant, appuyées par des discours scientifiques mais la plupart du temps il s'agit d'informations pseudo-scientifiques !

Notre corps et notre faim nous appartiennent. Nous devons reprendre confiance en nous, reprendre confiance en notre corps et retrouver une meilleure

conscience de nos sensations en reprenant le dialogue avec notre corps !

Je ne crois pas du tout à une vision simpliste des aliments bons ou mauvais. C'est ce qui m'a motivée à créer ma première page Facebook et à poster sur Instagram et Twitter. Je tenais et je tiens à faire entendre ma voix également !

Les aliments de la Nature, les aliments vrais pour lesquels notre métabolisme a été formaté, ne devraient pas nous apporter des préoccupations avec les calories, avec le risque de grossir.

J'ai faim ? Je mange.

Je n'ai pas ou plus faim ? Je ne mange pas ou plus.

J'ai envie de cela ? Je peux en manger, sans me sentir coupable, et en savourant bien.

Ceux d'entre nous qui fonctionnent de cette manière atteignent généralement un poids santé et stable, sans rechercher une perte de poids fulgurante.

Selon moi, il n'y a qu'une façon de maigrir progressivement et sans agresser notre corps : retrouver le plaisir de manger, l'un des plus importants dans la vie ! Cessons de contrôler notre faim, nos envies, notre instinct de survie. Ceci est trop fatigant et, de surcroît, nous ne gagnerons jamais la bataille contre ce côté animal de l'être humain.

On n'a jamais autant parlé de nutrition et de régimes et pourtant, la population mondiale ne cesse de grossir ! N'est-ce pas un paradoxe ?

Manger devrait être un plaisir. Pourquoi l'oublions-nous ?

J'estime aujourd'hui que j'ai eu beaucoup de chance d'être née dans une famille française. Manger était chez nous un plaisir de tous les jours, avec des routines simples et agréables. C'était toujours une fête de manger et de partager des moments heureux au travers de la nourriture. Dans ma famille, manger est important et doit procurer du plaisir.

Le Programme National Nutrition Santé du gouvernement français (PNNS – www.mangerbouger.fr) souligne bien l'importance du plaisir de manger : « Manger est l'un des plaisirs de la vie ! Il nous procure un certain bien-être et nous aide à construire notre santé tout au long de la vie. »

Le comportement gastronomique des français à table a été déclaré Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité par l'Unesco. Je ne fais pas ici allusion à nos merveilleuses recettes de cuisine mais bien à nos pratiques, c'est-à-dire au simple fait de prendre plaisir de s'asseoir à table, de manger et partager tous ensemble un même repas sans phobie du gras ou du sucre, de profiter du moment.

Ceci a tendance à se perdre en ces temps de nutrition personnalisée où chacun se préoccupe de ce qui est meilleur pour son propre corps. Cette préoccupation peut être extrêmement nuisible aux familles dont les parents suivent un régime et négligent l'éducation du goût de leurs enfants, qui consisterait à leur offrir une alimentation variée et à leur faire manger un peu de tout. Les gens oublient de plus en plus de célébrer les événements de la vie en mangeant ensemble, de peur de grossir ou parce qu'ils font un régime.

Certaines situations me rendent perplexes. Par exemple, beaucoup de personnes apportent leur propre nourriture à un dîner entre amis ou même à un mariage. Comment est-il possible que quelqu'un soit si préoccupé de manger de manière parfaite en fonction de son régime et surtout ne pas faire d'écarts, mais n'ait pas honte d'arriver avec ses Tupperware à une fête entre amis ? À moins que la personne en question ne tienne à montrer fièrement aux autres qu'elle a de la volonté et suit son régime de façon draconienne ! Nous faisons, bien sûr, une

exception pour certaines maladies ou intolérances graves imposant un régime strict.

Quelle tristesse ! Quelle perte de qualité de vie ! Sans compter que pour moi c'est une grande impolitesse vis-à-vis des hôtes, ainsi qu'envers les autres invités. Mais bon, cela vaut peut-être mieux que de refuser l'invitation et rester chez soi tout seul à cause d'un régime, n'est-ce pas ?

Je me souviens d'un dîner que j'ai organisé chez moi il y a quelque temps. J'adore cuisiner et recevoir mes amis en toute simplicité autour d'un bon petit plat, d'une belle table décorée avec des bougies et en bonne compagnie. Un ami français suivait un régime très sévère (où l'on doit compter les grammes et les calories) et particulièrement restrictif. Pourtant, selon moi, il n'avait pas beaucoup de kilos en trop. Bref, son épouse m'appelle la veille pour me demander la permission d'amener sa nourriture. Bien que stupéfaite, j'acquiesçai car je préfèrerais encore l'avoir avec nous plutôt qu'il ne reste chez lui tout seul. Mais il faisait peine à voir à picorer son morceau de blanc de poulet grillé (il devait en avoir assez d'en manger tous les jours, le pauvre !) et ses légumes vapeur avec une cuillerée de riz sans une once de matière grasse. Cela ne devait avoir aucun goût ! Nous nous régalaions tous ensemble, allègres avec notre repas délicieux, arrosé de bon vin. Ce dut être un moment de frustration intense pour lui, alors que le plaisir de manger est essentiel à notre équilibre mental et à notre santé.

Le plaisir de manger est un des plaisirs essentiels de la vie, et partager ses repas est une des grandes joies de l'être humain.

S'asseoir à table le soir en famille ou entre amis c'est partager les moments de la journée, les bons tout comme les mauvais. En mangeant, vous réduisez automatiquement votre niveau de stress et vous pouvez enfin prendre du recul sur vos problèmes et les relativiser.

Plusieurs études concluent que les enfants qui dînent le soir avec leurs parents, non seulement ont moins tendance à être obèses et consomment plus de légumes et de fruits mais également ont de meilleurs résultats scolaires et courent moins le risque de sombrer dans la drogue à l'adolescence. Les repas sont certainement l'un des moments les plus riches pour les enfants, en termes d'apprentissage des rapports sociaux.

Un jour, un patient me confia qu'il s'était beaucoup disputé avec sa petite amie. En consultant son journal alimentaire je me suis rendue compte qu'il était resté sans se nourrir plus de huit d'heures d'affilée quand la dispute avait commencé (il était entre deux avions et avait tout simplement oublié de manger).

Je lui expliquai que, quand on a faim, tout devient plus embrouillé et que le cerveau est stressé. Se disputer le ventre vide, c'est courir à la catastrophe ! Je lui suggérai donc de manger quelque chose la prochaine fois qu'il aurait besoin de discuter avec elle.

Il existe des proverbes qui sont pleins de sagesse : en France « ventre affamé n'a pas d'oreille » et au Brésil « *Ventre vide n'est pas joyeux* ».

Aujourd'hui, il y a beaucoup de foyers dans lesquels quelqu'un fait un régime ou suit un traitement pour maigrir. Le message que l'on passe aux plus jeunes est donc : « *Attention, c'est mauvais de prendre du poids. Plus tard tu souffriras pour maigrir. Il faut être mince pour être beau, tu dois savoir quoi et quand manger, il y a des aliments dangereux, etc...* ».

Tous ces discours engendrent de l'angoisse chez les enfants et adolescents qui, en conséquence, peuvent développer des troubles de comportement : peur de manger, peur de se tromper, peur de goûter au gâteau d'anniversaire, etc... Ils peuvent ne plus penser qu'à l'aiguille de la balance, se fixant un poids précis dans leur tête, à un moment où le corps est en croissance, et refuser tout gain de poids, même si cela est sain.

Il faut un minimum de bon sens et se souvenir que les enfants sont en pleine croissance, que leur corps va changer et leur poids augmenter. Ce n'est vraiment pas le moment de fixer un numéro sur la balance ! Cela risque de développer chez l'enfant une peur d'avoir faim par peur de grossir. Il peut chercher à réduire les quantités, au lieu d'écouter son corps et prêter attention à ses sensations de faim et de satiété. C'est justement ainsi qu'il risque de prendre du poids ou de développer un trouble du comportement alimentaire !

La population mondiale en général est en train de gagner du poids. Ceci est un fait établi. Tout le monde veut maigrir maintenant et le mot « régime » court sur toutes les bouches. Mais ce sont justement les régimes qui peuvent être une des causes de la prise de poids à long terme. C'est un cercle vicieux !

Cas réel d'une patiente

Une jeune femme est venue me voir en consultation et j'ai été stupéfaite de voir le régime de désintoxication que lui avait prescrit sa diététicienne. Une sorte de régime de désintoxication à base de jus, de soupes et de suppléments protéinés « whey » et BCAA (acides aminés), sans aucun apport de protéine animale (d'où cela sortait-il ?), dépourvu de tout aliment solide, donc rien à mâcher. Complètement absurde !

La pauvre me racontait qu'elle était très stressée, fatiguée et qu'elle ne faisait que prendre du poids. « Je ne prends pas non plus de muscles, bien que je fasse

de la gymnastique une heure par jour ». Évidemment c'était impossible avec un régime pareil ! Le corps est tellement en état de sous-nutrition qu'il perçoit les exercices comme un stress en plus. Quant au pauvre cerveau, il enclenche alors le processus de gain de gras pour protéger la personne du danger !

Qu'est-ce que j'ai fait ? Je lui ai conseillé de manger !

C'est complètement aberrant ! Elle cherche à maigrir en mangeant trois fois rien et en prenant des compléments alimentaires. Or, c'est justement cela qui provoque la prise de poids. Le pire est que nombreux sont ceux qui y croient !

Suivre un régime dérègle le cerveau, ce qui peut engendrer irritation, nervosité et tristesse. Pourquoi ? Parce que vous le stressez en niant une nécessité de base et en lui refusant l'un des plaisirs essentiels à notre vie.

Bon, allons ensemble sauvegarder notre diner quotidien !

Élevons donc nos enfants pour qu'ils aient des rapports plus tranquilles avec les aliments !

La nutrition et moi-même

Quand j'ai commencé à étudier la nutrition en France, dans ma jeunesse, cette science était présentée comme assez complexe et en pleine évolution, tout comme la biologie d'ailleurs. On ne prétendait pas tout savoir et on ne sait toujours pas. Ce n'est pas une science exacte. Cela j'en ai toujours eu la certitude. Nous sommes bien loin de comprendre exactement comment le corps humain fonctionne et ce que l'on devrait manger précisément pour obtenir une santé optimale.

La guerre contre le gras

Je suis partie vivre à New York il y a plus de vingt ans. Je venais d'avoir mon diplôme d'ingénieur agronome et je venais juste de me marier. Je fus sous le choc quand je vis l'ambiance alimentaire qui régnait en Amérique. Une véritable guerre contre le gras se livrait là-bas : tout était sans gras ou allégé, tout sans cholestérol. Même l'étiquette sur la bouteille d'eau gazeuse portait la mention : « sans cholestérol » !

Je trouvais cela complètement absurde, surtout pour moi venant de France, pays où le beurre et le gras font partie intégrante de l'alimentation et de notre gastronomie.

Comme j'avais la chance d'avoir plusieurs membres quasi-centenaires dans ma famille, je me disais que la façon dont ils mangeaient et vivaient fonctionnait parfaitement. Ceci me tranquillisait quand à mon mode de vie ! Ces personnes âgées ont vécu en bonne santé malgré les privations de deux guerres successives – époque pendant laquelle l'alimentation était loin d'être adéquate - et en dépit des éventuels excès de l'après-guerre, quand la nourriture revint en abondance.

Tout événement servait de prétexte à faire un bon banquet. Ils passaient des heures interminables à déguster des plats plutôt gras. Avaient-ils des problèmes de poids ? Non ! Bien sûr, avec l'âge, ils prenaient un peu de corpulence mais pas de changement radical en un court espace de temps.

Avaient-ils des problèmes de digestion ? Ça oui ! Après un repas copieux tout le monde faisait la sieste. Rien de plus simple et naturel pour le corps. Ensuite, bien évidemment, ils n'avaient pas faim pendant quelque temps.

Mais j'en reviens à mon séjour à New York. Ce qui m'a surpris le plus à cette époque, c'était cette conviction qu'existaient du bon et du mauvais, ce que je n'avais jamais vu auparavant. Ce fût pour moi le premier contact avec le « nutritionnisme ».

Je n'ai pas aimé que l'on puisse dire que manger présentait un danger potentiel. Je venais d'une culture rassurante en termes de nourriture. On pouvait manger de tout, du moment que ce fût en quantités modérées. Je refusais donc de suivre ce mouvement que je trouvais exagéré, d'autant plus que les produits sans gras étaient vraiment mauvais, ayant le goût de carton. Par erreur, j'en avais acheté un jour, mais j'ai fini par en jeter le contenu à la poubelle tellement c'était sans goût !

Je n'ai pas suivi le mouvement aussi parce que j'adore manger et que cela fait partie de l'équilibre de ma vie quotidienne. Mes tartines beurrées au petit-déjeuner sont sacrées ! Je le répète mais mon assurance provenait de ma culture. Si mes arrière-grands-parents sont morts presque centenaires et que je possède les mêmes gènes, je ne fais pas d'erreur en mangeant comme eux. Qu'en pensez-vous ?

Bien entendu, je diminuai un peu l'apport de gras évitant l'excès de viande et choisissant des morceaux plus maigres, mais je ne me suis jamais privée du plaisir de manger. Par exemple, je préfère l'aile ou la cuisse au blanc de poulet qui est moins savoureux. Je ne vais pas changer cela. C'est aussi une question de goût et, à la maison, il se trouve que deux de mes enfants préfèrent le blanc et les deux autres l'aile ou la cuisse. C'est bien pratique quand je sers un poulet rôti !

Il est intéressant d'observer que, depuis peu, on revient sur les bienfaits du gras après l'avoir dédaigné durant toutes ces années. Ce fut probablement l'une des principales erreurs de la nutrition.

Une autre tendance du « nutritionnisme » se profila aussi à l'horizon quand je dus nourrir et élever mes enfants, après le sevrage.

Le fait d'introduire progressivement de nouveaux aliments, leur faire goûter diverses textures et différentes saveurs, fut une joie pour moi. Quand j'achetais les petits pots pour bébé de l'époque (sincèrement, si cela vous dégoûte d'en manger, pourquoi voulez-vous leur en donner ?) c'était si mauvais, qu'automatiquement, je me mis à les cuisiner moi-même à l'aide d'un robot-ménager, mettant l'excédent au congélateur dans des petits pots séparés.

Passée la première année les enfants peuvent pratiquement manger de tout, à condition que vous introduisiez les nouveautés petit à petit et sans les brusquer. Quand je faisais de la *blanquette de veau* (recette délicieuse avec du veau et des carottes que vous trouverez en fin de livre) j'en passais un peu dans le mixeur pour leur repas suivant.

C'est justement à cet âge-là que l'on peut éduquer le palais des enfants car ils sont curieux et plus enclins à découvrir de nouvelles saveurs.

En ce qui concerne la nourriture, j'ai laissé beaucoup d'autonomie à mes enfants. Même s'ils se salissaient beaucoup, ils ont mangé tout seul très tôt. Bien évidemment, je restais à côté d'eux pour éviter les accidents. Je respectais leurs signaux de faim et de satiété. Il y avait des moments pour manger et d'autres pour jouer ou dormir. Tout cela me paraissait très naturel.

Pourtant, même en étant très 'zen' au point de vue nourriture, ce ne fut pas toujours facile avec mes enfants. L'un d'eux s'est arrêté de manger vers les quinze mois. Un autre, à deux ans, se mit à refuser systématiquement tous les légumes verts (il ne voulait que des aliments blancs ou marrons avec du ketchup). Un autre nous a inquiétés vers ses quatre ans avec une obsession pour le chocolat. Celui qui était si sélectif à deux ans commença d'un seul coup à prendre du poids vers neuf ans. L'autre, qui avait une faim de loup, a beaucoup grossi à la puberté. Avec le temps, les choses rentrèrent dans l'ordre, sans crises, sans stress ou châtiment.

Mes amies américaines se posaient beaucoup de questions sur les propriétés nutritionnelles des aliments et m'impressionnaient avec leurs connaissances. La composition des aliments était pour elles plus importante que le plaisir de manger.

C'est d'ailleurs cela qui me remit sur les bancs de l'école pour étudier la nutrition, car je voulais vraiment comprendre, d'une part, ce qu'était « bien manger » et d'autre part, comprendre cette science. Toutes les règles qui fusaient d'un peu partout me laissaient assez perplexe et je voulais mieux comprendre.

Étudier la nutrition

Je me penchais donc sur le sujet avec précaution, bien décidée à continuer à prendre du plaisir à manger mais aussi résolue à vérifier et chercher les preuves de tout ce qui m'était présenté comme une science absolue.

En ayant changé de pays de résidence je m'étais rendue compte que les approches et les points de vue étaient très différents. C'est pourquoi je décidais de reprendre mes études de nutrition d'abord en France.

Il me fallut apprendre à compter les calories, étudier les nutriments (macro et micro). Je suivis des cours de biochimie, de physiopathologie, de techniques culinaires, etc... Tout cela en même temps ! En parallèle, avec mon diplôme de diététicienne, je suivis une spécialisation en maladies de la nutrition avec des médecins français (professeurs Hespel e Zermati) qui abordaient la chose de façon différente, plus tournée vers l'étude du métabolisme et des maladies. C'était une autre approche avec parfois d'autres méthodes. Je me rendis vite compte que la formation des médecins en nutrition et qualité alimentaire était plutôt rudimentaire.

J'avais donc les deux sons d'une même cloche et je me trouvais coincée entre les deux, voyant bien qu'il n'existait pas de vérité absolue. La nutrition n'est pas une science exacte. Elle est du domaine de la biologie et non de la physique !

Après mes études, je me trouvais confrontée à un problème.

Je n'arrivais pas à prescrire des régimes restrictifs à mes patients car cela me paraissait aller contre le bon sens et contre mon intuition. Comment pouvais-je, en tant que diététicienne-nutritionniste, exiger de quelqu'un un régime alimentaire restrictif avec contrôle de quantité et calories et lui demander, en plus, de manger tous les jours la même chose ? Comment pouvais-je évaluer la faim d'une autre personne quand elle passait à table ? Comment pouvais-je quantifier les propriétés nutritives du produit que cette personne allait consommer si tout dépendait en fait de l'origine, de la qualité, de la taille et de la manière de le préparer ? Comment pouvais-je évaluer le goût et le bonheur de manger de la personne au moment de manger ?

L'aplomb des diététiciennes-nutritionnistes, jeunes diplômées de 20 ans et quelque, ne cesse de me surprendre. Je n'aurai jamais l'assurance de dicter des règles aussi strictes à quelqu'un, même si c'est apparemment ce qu'on attend justement de moi ! Je peux, bien sûr, prescrire un régime restrictif et obtenir de bons résultats au début mais, et ensuite ?

Je n'ouvris pas tout de suite mon cabinet car je voulais étudier la question plus en profondeur. J'eus alors la chance d'être invitée par Sandra Villares à travailler dans la recherche au laboratoire de maladies du métabolisme du groupe de l'obésité de l'USP (Université de São Paulo), avec aussi les docteurs Alfredo Halpern et Márcio Mancini. Ce fut une expérience richissime et intéressante parmi les plus grands chercheurs du Brésil. Je fus captivée par la génétique prouvant que nous sommes en réalité tous différents les uns des autres !

Pendant quelques années, au laboratoire d'endocrinologie, je préparais ma thèse de doctorat sur l'influence de la génétique dans la perte de poids chez les

enfants obèses et sur le développement de maladies liées à l'obésité. Sensationnel ! On obtint des résultats très intéressants sur les enfants obèses qui ne réagissaient pas de la même façon en termes de perte de poids ou de maladies, même si on les soumettait tous à un changement de style de vie pendant 6 mois. Il ne s'agit pas seulement de volonté ou de discipline. Il y a aussi la question du métabolisme de chacun d'entre eux qui est influencée par leur génétique et qui rend la perte de poids plus ou moins facile ! C'est la science de la nutriginomique qui étudie comment votre génétique répond à votre alimentation.

Les aliments sont des informations !

Ce ne sont pas que des calories !

Les aliments contiennent des nutriments et des composés bioactifs qui se comportent en tant qu'agents modificateurs de notre métabolisme. Ils peuvent donc changer la façon dont nos gènes s'expriment.

Les aliments dialoguent avec nos gènes !

Voilà ce qui a radicalement changé ma vision de la nutrition et qui explique que l'excès de « malbouffe » nuit à la santé, même si on absorbe peu de calories ! Et c'est aussi ce qui peut expliquer que certaines personnes mangent peu et grossissent alors que d'autres dévorent et ne prennent pas un gramme.

J'ai suivi une spécialisation en nutriginomique aux Etats-Unis, c'est-à-dire la science qui étudie comment les aliments dialoguent avec nos gènes et j'ai été fascinée par cet univers.

On attribue à Hippocrate, considéré comme le père de la médecine et qui vivait en Grèce il y a plus de 2.000 ans et est considéré comme le père de la médecine, la phrase suivante : « Que votre remède soit votre aliment et que votre aliment soit votre remède ». Oh combien cette phrase est véridique ! Aujourd'hui avec la nutriginomique on saisit mieux le pouvoir des aliments !

Grâce à la nutriginomique j'ai compris que notre ADN s'exprime de façon différente selon les aliments que nous ingérons. Certains gènes s'expriment ou non selon ce que nous mangeons. Mais qu'est-ce qui normalement influence les gènes ? Beaucoup de facteurs, comme l'environnement, le stress, la pollution, le sommeil, les médicaments, le style de vie et l'alimentation – on sait d'ailleurs maintenant que c'est cette dernière qui influence le plus l'expression des gènes.

Notre corps est une machine très complexe.

Nous sommes tous différents et chaque aliment « dialogue » avec nos gènes.

Alors comment puis-je être sûre de prescrire un régime adéquat à une personne X ? Comment pouvons-nous élaborer un régime unique pour autant d'êtres différents ?

J'ai étudié le profil génétique d'enfants obèses et l'influence du code génétique sur la perte de poids. Résultat : nous ne sommes pas tous égaux à ce niveau-là ! Il ne suffit pas de manger moins et de faire du sport. Ce n'est pas uniquement une question de volonté ou de discipline. Il y a beaucoup, beaucoup, d'autres facteurs à prendre en compte.

J'ai constaté que certains enfants, pleins de bonne volonté et résolus à maigrir, n'y parvenaient pourtant pas. J'en ai vu d'autres, moins motivés, qui maigrissaient sans faire beaucoup d'efforts. Pourquoi cette différence ? Comment aider les premiers à perdre du poids ? J'ai aussi vu des enfants complètement déséquilibrés dans leur comportement alimentaire, incapables de se contrôler en face de la nourriture ayant peur de certains aliments et ne sachant pas reconnaître les signaux de faim et de satiété.

Un petit mot rapide pour les parents

Il est très important que vous aidiez vos enfants à entretenir de bons rapports avec la nourriture et à se sentir bien dans leur corps, en particulier dans la société actuelle où les régimes et les restrictions sont à la mode.

Des études récentes montrent que, chez les enfants qui suivent des régimes alimentaires ou sont restreints par leurs parents, le fait de toujours rechercher de la nourriture ou d'avoir faim peut occasionner des changements dans le cerveau qui rendent les enfants encore plus obsédés par la nourriture, allant jusqu'à limiter le développement d'autres aptitudes. En effet, le cerveau se concentre sur la recherche d'aliments.

Respectez la sensation de faim de votre enfant, en l'aidant à l'identifier afin qu'il mange en fonction de ses propres sensations. Parlez-lui beaucoup de santé et de saines habitudes alimentaires. Evitez de critiquer votre propre corps ou de parler de lui négativement. Ayez votre discours sur la santé et non sur l'image corporelle.

Aidez-le à développer les habiletés cognitives pour qu'il sache manger quand il ressent la faim et s'arrêter lorsqu'il est rassasié. Les résultats des études sont très clairs sur ce point. Quand on apprend à quelqu'un à reconnaître la faim et à réagir en fonction d'elle, le poids tend à se normaliser.

10 attitudes positives à avoir en famille, à propos de la nourriture, du poids et de l'image corporelle.

1. *Montrez l'exemple en vous alimentant de façon équilibrée et évitez de faire des régimes ou des commentaires sur votre poids ou le fait de grossir.*
2. *Offrez une variété de produits nourrissants et sains à la maison. Faites de bons petits gâteaux et des en-cas de bonne qualité nutritionnelle. Il est important de prendre plaisir à manger mais plaisir ne veut pas dire excès ! De temps à autre préparez une pizza ou servez une boule de glace au dessert pour enseigner la modération, au lieu de l'interdiction pure et simple !*
3. *Focalisez votre discours sur la santé au lieu du poids. S'il y a perte de poids suite à des attitudes saines, parfait ! Mais focaliser sur la perte de poids comme objectif principal est une attitude condamnée à l'échec. Parlez de santé et de ce qui est sain !*
4. *Élevez vos enfants avec une alimentation équilibrée sans pour autant devenir un spécialiste en nutrition. Sachez que tous les nutriments ont leur utilité.*
5. *Ayez votre discours sur quoi manger et non sur quoi ne pas manger.*
6. *Enseignez à identifier les signaux de faim et satiété et à réagir en fonction de cela.*
7. *Parlez de façon positive des aliments et de votre corps.*
8. *Montrez que les régimes ne fonctionnent pas et montrez des exemples. Rangez votre balance et discutez du fait qu'elle n'est pas indispensable. Il est normal que le poids varie à l'adolescence.*
9. *Démontrez que les choix alimentaires doivent être faits en fonction d'un équilibre entre envies, appétit et équilibre alimentaire.*
10. *Dialoguez avec vos enfants sur l'envie de manger dans trois situations : recherche de confort, stress et ennui. Aidez-les à les identifier et les éviter.*

Le comportement, c'est la clé

Pour moi, il est clair que le comportement alimentaire est la clé dans la perte de poids. La recherche en génétique de l'obésité ne se concentre plus sur « pourquoi la personne grossit ». La grande question est « pourquoi la personne n'arrête pas de manger » ? Ce qui revient à dire : quel est le facteur dans son comportement qui fait que la personne continue de manger au lieu de s'arrêter ? Cela paraît semblable et pourtant ce sont deux questions totalement différentes. Il ne s'agit pas d'un problème de métabolisme simplement lié aux calories ingérées, mais plutôt de l'influence du comportement lui-même.

Pour étudier le comportement alimentaire je me suis spécialisée en troubles du comportement alimentaire dans le département psychiatrique de l'Hôpital Clínicas de São Paulo (USP) avec le Dr Taki Cordas.

Ce fut passionnant et j'ai beaucoup appris à l'occasion des rencontres avec des diététiciennes-nutritionnistes, psychologues et médecins-psychiatres sensationnels, qui avaient une approche de la nutrition plus proche de la mienne, c'est-à-dire proche de ma culture et de mon enfance. Je m'y retrouvais enfin !

Manger, ce n'est pas seulement l'acte de se nourrir, c'est aussi une fête des sens, un acte social et un moment convivial magique qui ressource l'âme et le corps.

D'ailleurs quand on vous retire cela, le corps et l'âme souffrent !

C'est à ce moment-là que j'ai fait une découverte : la majorité des patients qui étaient traités dans ce programme des troubles de l'alimentation avaient commencé leur maladie suite à un régime restrictif. Ceci m'a poussée à me pencher sur le sujet et à comprendre ce qui se passe dans le cerveau d'une personne qui fait un régime. Moi-même, je n'ai jamais fait de régime et je n'arrivais pas à en prescrire à mon cabinet, car cela me semblait plus nuisible à la santé que bénéfique.

Comprendre les effets du régime sur le comportement des gens me semblait indispensable, car nous vivons dans un monde où la mentalité de régime s'impose de plus en plus !

J'ai vu tellement de personnes ravies au début d'un régime, devenir au fur et à mesure tristes, sans énergie et complètement démotivées ! Mais enfin, que se passait-il ?

Essayons de comprendre !

Notre cerveau est notre chef d'orchestre !

Un article scientifique publié en 2007 m'a intriguée par la conclusion que l'auteur en tirait : « La régulation du poids corporel est un processus extrêmement complexe, contrôlé par le cerveau. »

C'est le cerveau qui contrôle tout : les émotions, la faim et la sensation de satiété (quand on doit manger et quand on doit s'arrêter), l'équilibre énergétique (combien de graisse il va stocker), mais, plus intéressant encore, c'est lui qui contrôle notre poids.

Votre cerveau est votre chef d'orchestre et fait tout pour vous protéger.

Comme je le disais précédemment, au temps des cavernes, quand le péril de la faim était omniprésent ceux qui survivaient étaient ceux qui possédaient une réserve de graisse. C'est sans doute pour cela qu'encore aujourd'hui le cerveau perçoit la graisse comme une protection.

Les régimes restrictifs stressent le cerveau, qui enclenche alors des mécanismes d'adaptation pour vous protéger d'une perte rapide de poids qui vous mettrait en danger. Le cerveau enclenche donc un mécanisme de protection en augmentant votre sensation de faim et en diminuant votre métabolisme. Cela augmente le risque que votre corps emmagasine de la graisse et, donc, que vous grossissiez.

Faire un régime agit aussi sur votre humeur, sur vos rapports avec la nourriture et vous rend obsédé par certains aliments, en particulier ceux qui sont « interdits ».

En résumé, le régime perturbe votre bien-être et modifie sensiblement votre perception des choses. Le cerveau est stressé et veut vous faire manger !

Actuellement, je mène un projet en génétique et troubles alimentaires à l'hôpital Clínicas de la Facultad de Medicina de l'Université São Paulo (USP) dans le laboratoire de Neurosciences. Je suis enchantée par cette nouvelle science qui étudie le cerveau.

Nous ne réagissons pas tous de la même manière face à un régime. Par exemple une étude a observé, chez les femmes, qu'une grande partie de la population possède une variante d'un gène spécifique. Si une personne porteuse démarre un régime restrictif, le risque qu'elle devienne boulimique est beaucoup plus élevé. Howard Steiger, chercheur canadien que je connais personnellement, en conclut que la mode des régimes restrictifs de notre société actuelle est une véritable usine à boulimiques !

Les changements dans la société

Qu'est-ce qui a changé dernièrement ?

Ce qui a changé ce n'est pas notre code génétique, mais l'environnement.

Notre code génétique ne change pas en un court laps de temps. Je veux dire par là que notre ADN est fixe et ne se modifie pas d'une génération à l'autre. Les changements génétiques s'effectuent de façon très lente.

Notre alimentation a changé

La plus grande révolution de l'histoire moderne de l'alimentation s'est sans doute produite à l'ère industrielle et durant le processus d'urbanisation des grandes villes. La population peut moins recourir aux potagers et à la nourriture fait maison et devient plus dépendante de l'industrie et du marché.

Au cours de cette révolution toute récente notre vision des choses a également beaucoup changé. Nous n'avons plus besoin de partir à la recherche des aliments, la difficulté pour la plupart des gens, résidant maintenant dans le choix des aliments. Nous sommes de plus en plus envahis par des produits industriels qui nous semblent attrayants. C'est justement pour cela que le choix est difficile.

L'être humain a la chance de pouvoir manger de tout.

En effet, nous sommes omnivores (du latin : *omni* = tout ; *vore* = manger). La vache, par exemple, qui est herbivore, est condamnée à ne manger que des végétaux ; le lion, carnivore, est condamné à ne manger que de la viande.

Ce statut d'omnivore (tout comme les rats et les cochons) nous permet de manger un éventail gigantesque d'aliments, ce qui a certainement contribué à notre survie et à notre développement au fil des temps. Cette chance que nous avons de pouvoir manger de tout nous a également permis de développer le plaisir de manger et ce, en particulier, grâce à l'évolution des techniques culinaires, puis de la gastronomie.

Quels sont les aliments qui donnent le plus de plaisir ? Le sucre et le gras sans aucun doute. C'est probablement parce que, jadis, ils étaient difficiles à trouver

(tout comme le sel). Et quand sucre et gras se marient, comme c'est le cas du chocolat, nous éprouvons alors un maximum de plaisir.

Une étude a montré que le nouveau-né connaît déjà le plaisir du sucre. Il suffit de mettre une goutte d'eau sucrée sur sa langue pour qu'il exprime immédiatement une sensation de bien-être. En revanche, si on lui fait goûter un aliment amer ou acide, cela ne lui plaît pas.

Nous vivons à l'heure actuelle dans un monde très différent de celui de nos grands-parents et aïeux. Nous n'avons ni le temps ni la possibilité d'entretenir un potager. Les femmes travaillent toute la journée hors de chez elles et tout le monde perd un temps infini dans les transports. Nous n'avons plus à la maison une personne dédiée à l'alimentation de toute la famille, qui fait les courses au marché et prépare les repas du midi et du soir tous les jours.

Nous ne cuisinons plus

Aujourd'hui, nous n'avons plus le temps ni l'intérêt de cuisiner, car il est tellement plus facile d'acheter des plats tout-prêts et, ce faisant, nous dépendons de plus en plus des produits industrialisés, que ce soit au restaurant ou livrés à domicile.

C'est bien dommage, mais cela ne veut pas forcément dire que notre mode de vie soit mauvais ou moins bon pour la santé. Il faut réinventer un nouveau style de vie. Nous devons réapprendre à faire les courses à la supérette ou au marché, organiser les repas et partager les tâches. Ceci est le rôle de tous - pas seulement de la femme ou mère de famille.

Les hommes participent de plus en plus aux tâches de la maison et c'est formidable. Les plus grands chefs de cuisine ne sont-ils pas des hommes ? Le train-train quotidien est moins attrayant et plus ennuyeux, mais, si on s'entraide et se relaie, on peut savourer un excellent dîner avec toute la famille réunie autour de la table.

Quand j'étais petite, cuisiner était réservé aux femmes et mes deux frères ne mettaient pas les pieds dans la cuisine. Cela ne me plaisait pas du tout et je trouvais cela fort injuste ! Au fil des années les choses ont changé. Avec mes enfants je ne fais pas la distinction. Que ce soit garçon ou fille, je trouve très important que TOUS participent à la préparation du repas, ne serait-ce que pour apprendre à se débrouiller un minimum. Aujourd'hui mes enfants – filles et garçons - adorent cuisiner. Je suis convaincue que c'est une aptitude qui les aidera à l'avenir et que ce sera excellent pour leur santé.

Saviez-vous que cuisiner est une forme de thérapie qui vous aide à vous détendre ?

Des recherches montrent que cuisiner peut procurer un bien-être équivalent à celui de la méditation. C'est un moment agréable et heureux dans l'expectative du plaisir de manger (C'est l'objectif principal de notre journée) et nous transmettons par le biais des aliments de l'amour aux êtres qui nous sont chers. C'est un moment particulièrement propice au partage avec les enfants. On parle, on montre comment faire, on éduque.

Essayez donc ! Vous verrez combien il est agréable de cuisiner. Bien entendu il ne s'agit pas de cuisiner toute la journée. Il s'agit de dédier un peu de temps à la préparation du repas pour les personnes que vous aimez.

Quand je parle aux plus jeunes et même avec les diététiciennes-nutritionnistes, on me répond toujours que cuisiner c'est compliqué, que cela prend du temps et de l'énergie. Mais je pense qu'elles font allusion aux repas que nos grands-mères faisaient jadis, depuis très tôt le matin, à grand renfort de casseroles. Bien sûr, c'est aussi cuisiner, mais pour des repas de fête ou pour de grandes occasions.

La vie de tous les jours n'exige pas tout cela. Pour ma part, je prépare un repas simple et savoureux en 20 à 30 minutes. Cela ne me paraît pas difficile puisque c'est ma culture et important pour moi. Je ne le ressens pas comme une tâche pénible ni comme du temps perdu. Je considère cela aussi important que de prendre une douche ou de se laver les dents. C'est important pour mon hygiène de vie.

Cuisiner est, probablement, la chose la plus importante pour améliorer votre alimentation !

Il est évident que lorsque je suis pressée ou que je n'en ai pas l'envie, je commande tout simplement une pizza ou je prépare un sandwich rapide, mais cela ne donne pas autant de plaisir et je ne le ferai pas tous les jours.

Essayez donc ! Au bout d'un certain temps, vous ressentirez un bien-être énorme à déguster un repas fait par vous-même...un plaisir bien plus intense que si vous aviez acheté un plat tout-prêt (qui généralement est chargé de sel, de gras, ou de sucre).

La dictature de la beauté et de la maigreur

Les critères de beauté ont également beaucoup changé et sont très différents de ceux d'antan, quand le corps d'une femme plein de courbes était synonyme de beauté, de bonne santé et de force physique, en particulier pour les femmes

jeunes, car cela signifiait qu'elles auraient de bonnes grossesses et donneraient vie à des enfants robustes.

Aujourd'hui, la minceur est toujours plus valorisée. Cela fait quarante ans que la militante Jean Killbourne s'évertue à prêcher un corps féminin plus proche de la réalité, mais, malgré cela, les mannequins sont de plus en plus maigres. De plus, les photos sont toujours retouchées ce qui donne une perfection artificielle aux *top models* et créent ainsi une idéalisation de corps impossible à atteindre dans la vie. C'est en réalité une déshumanisation ! De plus, ces jeunes femmes, de plus en plus maigres, souffrent souvent de troubles alimentaires et sont rarement en bonne santé.

Fuyez les discours des magazines, les ambiances et toute personne qui vous dévalorise !

Une étude a montré qu'une jeune femme qui feuillette une revue de mode, ne serait-ce que quelques minutes, se trouve immédiatement moins satisfaite de son corps. Le fait de voir ces corps parfaits et impossibles à obtenir la rend moins heureuse avec elle-même.

Voilà ce qui détermine le *look* que nos filles et les femmes en général essaient d'atteindre. C'est une question de santé publique, qui nous affecte tous et menace de nous tuer lentement. À l'heure actuelle, que ce soit en France, au Brésil ou dans le monde entier, les épidémies de troubles alimentaires sévissent.

Yasmin Brunet, mannequin brésilien, s'est montrée très courageuse dernièrement dans une déclaration à la presse où elle disait combien son métier était difficile et nocif à la santé. Je lui tire mon chapeau ! J'ai souvent recours à son témoignage avec mes jeunes patientes, pour qu'elles comprennent à quel point être trop maigre est difficile à vivre et dérègle la santé.

Je me souviens d'un défilé de lingerie où je suis allée à São Paulo : public uniquement féminin. Je vis dans la salle une jeune fille magnifique, grande et rousse, qui paraissait triste. Je lui demandai si elle était mannequin et elle acquiesça. Je lui demandai alors si on exigeait d'elle un certain poids. Je pensais sincèrement que non car elle faisait 1,82m et était déjà très maigre. Elle me répondit que oui, qu'elle était censée peser 48 kilos. J'étais horrifiée. Comment pouvait-on demander une chose pareille à une jeune fille aussi grande ? Ce poids n'était pas bon pour sa santé, c'était même un réel danger ! Elle rajouta qu'elle avait cessé de se nourrir pour atteindre l'objectif et avait commencé une anorexie. Après sa récupération elle décida de changer d'agence pour en choisir une autre, moins exigeante.

Mais que c'est triste ! Elle me raconta son histoire comme si le fait de ne pas arriver au poids idéal pour un top model était un échec personnel. Il faudrait

vraiment que l'on contrôle mieux ce secteur. On devrait punir celui ou celle qui exige qu'une fille de 1,82m pèse 48 kilos ! Ces critères inaccessibles font perdre la tête aux jeunes filles et aux mannequins. L'idéal est de plus en plus lointain, que l'échec est inévitable. En plus elles se trouvent laides.

Cette obsession pour la maigreur rend tout gain de poids un échec personnel. Les jeunes filles d'aujourd'hui subissent un stress mental et psychologique beaucoup plus intense que leurs mères quand elles étaient adolescentes car elles recherchent un corps idéal qui est devenu de plus en plus maigre au cours des années.

Il est normal et même salubre qu'une adolescente prenne du poids et de la masse grasse à la puberté. Devenir femme ce n'est pas grossir mais acquérir des courbes pour être plus féminine. Jadis, cette transformation était motif de fierté. Aujourd'hui, malheureusement, cela est perçu de moins en moins comme un fait désirable et normal.

La puberté est une période de grands changements dans le corps humain. Généralement, les garçons et les filles ont le même taux de gras pendant l'enfance, 10 et 15%, mais, avec la puberté, la production d'hormones change la donne. Il est physiologique et sain que les jeunes adolescentes prennent des formes et de la masse grasse, car c'est dans ce tissu adipeux que le corps va synthétiser les hormones féminines et emmagasiner de l'énergie pour se préparer à une éventuelle grossesse.

En contrepartie, les garçons gagnent des muscles à la puberté suite en partie à la production de testostérone. « *C'est injuste* » me disait une jeune adolescente. Je rétorquai : « *Ce n'est pas injuste ! C'est la vie et elle est merveilleuse ! De la même manière ce n'est pas injuste que ton frère ne pourra pas enfanter ou allaiter son enfant, c'est la vie !* »

Être insatisfait de son corps

Aujourd'hui, l'apparence de son corps est ce qui compte le plus. Jadis, les gens se saluaient dans la rue et parlaient de la pluie et du beau temps. Maintenant, nous disons : « *Bonjour, mais comme tu as maigri ! Bonsoir, mais dis donc, tu as grossi ?* » Aujourd'hui ce qui compte, ce sont les apparences et donc le poids. Comme si l'aiguille de la balance était un indicateur de bonheur, de bien-être, de santé et de succès.

Se regarder dans le miroir ne devrait pas être un cauchemar.

Il y a quelques années, j'attendais devant l'ascenseur et deux jeunes femmes discutaient. L'une disait à l'autre : « *Ouah, t'as maigri ! Tu ne manges plus rien ou*

tu prends des gélules ? ». J'étais stupéfaite de voir que ces jeunes femmes de moins de 30 ans pensaient déjà que le seul moyen de maigrir était de recourir à des moyens aussi radicaux. Quel dommage !

Avec mon travail, j'ai appris à ne jamais faire de compliments à quelqu'un qui a maigri rapidement, alors qu'en général cette personne en reçoit beaucoup et a tendance à s'emballer. Nous ne savons jamais comment la personne s'y est prise pour perdre ses kilos. Il se peut que ce soit en vomissant régulièrement, en prenant des laxatifs ou autres techniques qui ne font que et gâcher sa santé et son équilibre.

Tout paraît lié aux apparences, à ce que nous montrons aux autres, en oubliant ce que nous ressentons dans notre intérieur. Il est fondamental de revoir ces concepts et de se poser les vraies questions. Il est aussi important de bien évaluer le message indirect que nous transmettons à nos enfants en faisant des régimes qui nous rendent tristes et abattus, ou en ayant recours à des chirurgies radicales au nom de l'esthétique, nous empêchant de profiter de la vie et des moments quotidiens.

Ce sentiment permanent d'insatisfaction et la recherche de la maigreur et du corps parfait alimentent un *business* de milliards de dollars dans le monde entier. En permanence on nous propose de nouvelles solutions-miracles pour maigrir ou rester jeune. Faites donc attention aux produits que vous achetez ou dans quoi vous investissez. Faites-en sorte que ce soit pour améliorer votre santé et votre bien-être, et non pour vous rendre triste et malheureux.

Pensez-y à deux fois avant d'entreprendre un régime miraculeux très restrictif et complètement fou, de prendre des médicaments, ou encore de passer sous le bistouri. Voyez la chose autrement : pensez au gain que vous obtiendrez en termes de qualité de vie quand vous cesserez de vous concentrer sur la recherche d'un corps parfait. Imaginez ce que pourrait être d'apprécier les bons moments de la vie, de manger avec plaisir quelque chose de délicieux, ou de partager un repas en famille ou entre amis. Vous verrez que, quand vous respecterez enfin votre corps, votre santé se stabilisera et vous ressentirez un véritable équilibre. En conséquence vous atteindrez un poids-santé et donc, éventuellement, vous perdrez du poids si vous avez quelques kilos en trop ou vous renouerez des rapports tranquilles avec votre corps si vous avez des troubles alimentaires.

Information nutritionnelle indigeste et terrorisme

De nos jours, nous sommes bombardés en permanence de conseils-régimes et d'aliments-miracle, quasi-magiques (comme l'huile de noix de coco que l'on a encensé pendant quelque temps), ou au contraire d'articles parlant d'ingrédients-poison comme en ce moment, le gluten ou le lactose. C'est ce qu'on appelle le *nutritionnisme*, un terme dérivé de nutrition + terrorisme. Souvenez-vous, il n'existe pas d'aliments bons ou mauvais ! Cette dichotomie va à l'encontre de la santé. Si jamais vous avez des doutes sur un aliment que vous estimez ne pas bien tolérer, faites un test de tolérance, mais ne le coupez pas de votre alimentation simplement parce que l'on en dit des horreurs !

En décembre 2013, à l'occasion du TEDx Jardins Women à São Paulo, j'ai eu l'occasion d'exposer, pour la première fois, mes pensées à un public non scientifique. Je disposais de 20 minutes pour présenter mes concepts ! Ce fut sensationnel ! Pour la première fois, je me trouvais devant un public très différent de mon public habituel, généralement constitué de diététiciennes-nutritionnistes, médecins et psychologues. Il me fallut donc modifier mon discours, oublier le jargon scientifique et m'exprimer en termes clairs tout en m'appuyant sur les dernières recherches scientifiques. Ce fût un défi fantastique ! Vous pouvez retrouver facilement cette conférence sur YouTube.

En parallèle, nous sommes également bombardés jour et nuit par des spots publicitaires qui nous proposent des produits alléchants. C'est cela la société moderne : tout est à notre disposition 24 heures sur 24. Nous n'avons plus à nous demander, comme le faisaient les générations antérieures, si nous pouvons manger quelque chose ou s'il faut en garder pour les enfants. Pour la grande majorité d'entre nous, la nourriture abonde, les supermarchés sont pleins de bonnes choses et nos frigos de plus en plus grands et puissants : il suffit de choisir ! Le hic c'est que ce choix est loin d'être aisé. Que manger ? Quand manger ? Et en quelles quantités ?

Les conseils que vous donnent tour à tour la presse, votre médecin, votre diététicienne, le professeur de gym et la voisine de palier sont confus et souvent contradictoires. Les informations données dans les magazines sont souvent alarmistes, simplifiées, ou soi-disant basées sur des recherches scientifiques. Le message est souvent tronqué et peut induire à des comportements nocifs à la santé. On vous demande de contrôler votre alimentation, de décréter la guerre au sucre, au gluten et au lactose, alors que les publicités des pages suivantes vous proposent des produits délicieux que vous ne devriez pas consommer car ils sont censés faire grossir.

On passe notre temps à essayer de réduire les portions et à saliver devant tous ces aliments alléchants (interdits) disponibles aux quatre coins de la planète.

Le problème est qu'il est difficile de résister à la tentation car ces aliments à bannir nous procurent beaucoup de plaisir. Il faudrait être de fer ! De plus, comme ils sont interdits, nous avons tendance à en manger le double, quand nous décidons à en manger, tout en se sentant coupables. Comme si nous leur disions adieu ! Dans cette situation nous nous disons : « *Puisque j'en ai mangé un et que de toute façon je n'ai pas tenu mon régime, je vais en manger d'autres* ». Ce raisonnement de « tout ou rien » nous rend encore plus fautif et rabaisse notre estime de soi. Nous nous disons que nous n'avons ni force de volonté ni discipline.

L'excès d'informations tue l'information et les informations erronées ou simplifiées peuvent faire très peur.

La faute n'incombe pas seulement à l'industrie de l'amaigrissement. Le problème est aussi que nous sommes très impatients, exigeants et que nous voulons des résultats rapides. Généralement, nous nous souvenons d'avoir perdu rapidement du poids au premier régime et nous nous disons que si nous y sommes arrivés une fois la chose se reproduira à nouveau. Nous voulons à tout prix retrouver cet amour perdu. Cependant, votre corps possède une mémoire et ne permettra pas que vous perdiez du poids si facilement, car pour lui, souvenez-vous, cela constitue un réel danger. C'est pour cette raison qu'il est de plus en plus difficile de perdre du poids avec des régimes successifs et que le poids augmente de plus en plus. C'est le fameux effet yoyo !

Cette recherche du régime-miracle est due à un concept erroné qui affirme que notre corps est malléable et modelable à merci. Ce serait seulement une question d'argent, de temps, de connaissances et de discipline.

Ceci est un problème d'éducation et d'information. On nous a éduqués selon le principe que notre corps obéit à une loi physique toute simple : le poids est le

résultat d'un calcul de calories. Mais, aujourd'hui, nous savons que ceci n'est pas vrai, car c'est une version trop simplifiée de notre biologie. Maigrir est soi-disant facile et c'est devenu un style de vie. Nous sommes obsédés par la recherche d'un corps parfait, obtenu grâce au contrôle de soi et aux connaissances nutritionnelles. Mais ce n'est pas comme cela que cela se passe !

Nous ne pouvons pas modeler notre corps comme nous l'entendons. Il faut le respecter et l'écouter et non pas chercher à le contrôler. Plus nous l'obligeons à aller dans un sens contraire à ce qu'il veut, par exemple maigrir rapidement, augmenter de façon exagérée notre masse musculaire, consommer des suppléments pour changer notre apparence ou *se désintoxiquer*, plus notre cerveau se sent agressé et en danger. Il enclenche alors un mécanisme d'auto-défense pour nous protéger de ce milieu ambiant dangereux : il nous fait grossir ! C'est tout à fait le contraire de ce que nous recherchons dans cette société qui vénère la minceur. Ce que nous gagnons avec tout cela est ce dont nous avons déjà parlé : souffrance, culpabilité, estime de soi ébranlée et sensation d'échec. Il y a pourtant pléthore de témoignages à succès. Cela paraît l'enfance de l'art...alors pourquoi MOI je n'y arrive pas ?

Nous oublions un peu trop que ces témoignages sont souvent basés sur des périodes courtes et que ceux qui n'y arrivent pas sont loin de s'en vanter. D'autre part les recherches scientifiques sont rarement faites sur de longues périodes. Les vendeurs de régimes ne parlent jamais que de résultats à court terme. Cependant souvenez-vous, 95% de ceux qui maigrissent rapidement avec un régime restrictif reprennent leur poids initial ou grossissent plus encore. Où sont donc les témoignages d'échec ?

Ces témoignages de succès facile sont un miroir aux alouettes !

La nutrition se concentre de plus en plus sur le modelage du corps et devient un outil de la beauté et de l'esthétique, agissant ainsi en régente de la dictature de la minceur. Ceci vous pouvez. Cela vous ne pouvez pas, sinon vous serez moche et vous échouerez. N'est-ce pas ?

Le nouveau risque actuel est le recours aux réseaux sociaux, la démocratisation de l'information et des conseils en termes de nutrition qui peuvent venir de n'importe qui, de n'importe quel blog, par le biais d'informations simplifiées, mais ayant toujours trait au corps et au poids. Ce *boom* de conseils nutritionnels parfaitement inadéquats ne fait que dévier notre attention bien loin de ce qui est sain, pour nous focaliser sur le corps et le poids.

Sur internet, il y a pléthore de programmes pas chers. Alors, pourquoi ne pas essayer ? Le problème est que ces conseils ne prennent pas en compte votre santé

et il n'y a aucune réglementation. Certains professionnels du marketing se font des fortunes en vendant des programmes potentiellement nocifs à la santé. Alors, attention ! Il n'y a pas de miracle quand il s'agit de votre corps !

La certitude d'une science non-exacte qui fait des erreurs

Michael Pollan, professeur à l'Université de Berkeley (USA) déclare : « *Nous savons déjà pratiquement tout ce dont nous avons besoin sur comment manger, ou, du moins, nous le savions jusqu'à ce que s'en mêlent les spécialistes de la nutrition et les encarts publicitaires qui nous ont fait douter de notre bon sens et de nos sensations, rejeter les traditions séculaires et perdre confiance en la sagesse de nos mères et grands-mères* ».

La nutrition n'est pas une science exacte puisqu'elle tient de la biologie. Il faut que les êtres humains fassent preuve d'humilité et comprennent bien que nous ne savons pas tout et que probablement nous ne saurons jamais tout !

Cela me désole quand je vois des personnes imposer des régimes et des règles strictes avec une assurance absolue, sans se rendre compte que cette certitude n'existe pas.

La science de la nutrition est basée essentiellement sur des échantillonnages de population, c'est-à-dire que les règles alimentaires furent établies après des recherches sur des centaines ou des milliers de personnes. On a tiré ensuite une moyenne des résultats. Cependant nous sommes tous différents ! C'est cela que démontre la nutriginomique : chaque individu réagit de façon différente aux aliments en fonction de son métabolisme.

Les règles sont importantes quand il s'agit de santé publique, car elles doivent être établies pour la population. Mais quand on étudie la génétique nutritionnelle – qui analyse comment l'ADN de chacun réagit face aux aliments – on comprend que chaque individu fonctionne de façon différente.

Un des exemples les plus marquants des erreurs de la science de la nutrition est la guerre qui a été faite contre le gras. Je pense en particulier aux travaux de Ansel Keys qui, dans les années 50, a montré une corrélation parfaite entre la consommation de lipides et les maladies cardiovasculaires. Ces recherches furent la base de nouvelles directives sur la consommation des lipides qui devint alors « ennemi n°1 » ; on ordonna leur réduction partout. On découvrit par la suite que ce chercheur avait omis d'inclure tous les pays étudiés sur le graphe ; il n'avait cité que les données des sept pays qui corroboraient sa thèse. Par exemple la France n'était pas dans la liste ! Or, les Français consomment beaucoup de gras et ne présentent pas pour autant des indices élevés de maladies du cœur. En incluant plus tard les résultats de quinze autres pays étudiés (pour un total de

22), les conclusions n'étaient pas si claires que cela, mais c'était trop tard. Les nouvelles directives pour éviter le gras étaient déjà diffusées !

Pendant les dizaines d'années qui ont suivi un changement profond s'est opéré dans l'industrie alimentaire, la médecine, la nutrition et toute la société en général. Ceci nous affecta tous, ainsi que notre culture culinaire. Ce n'est que tout récemment que nous revenons en arrière et que le gras est à nouveau considéré comme un ingrédient intéressant et important pour notre équilibre.

J'ai trouvé très intéressant qu'après ma conférence, « Le poids des régimes » au TEDx Women Jardins, l'une des phrases que j'ai le plus entendue ait été la suivante : « *Je suis tellement ravie de ce que vous avez dit sur le beurre ! Maintenant le beurre n'est pas mauvais et nous pouvons en manger !* »

Nous pouvons en manger, bien sûr ! Personne ne va mourir d'un infarctus fulminant, ni grossir de façon aberrante parce qu'il a mangé un peu de beurre !

Le beurre provient de la graisse du lait et les êtres humains l'utilisent depuis des milliers d'années. Je sais que, il y a quelques dizaines d'années, les acides gras saturés – et donc d'origine animale – ont été caractérisés comme nuisibles et que l'on nous a conseillé de les éviter à tout prix.

Fin 2013, les recherches conduites par le Professeur Assem Malhotra furent publiées dans le *British Medical Journal*. Il y déclarait que cette phobie des graisses saturées était un mythe, car elles n'étaient pas mauvaises pour le cœur. Voilà la nouvelle controverse scientifique en nutrition : les matières grasses ne sont pas l'ennemi quand il s'agit des maladies cardiovasculaires, du gain de poids de la santé du cerveau et de bien d'autres questions.

Un autre travail de recherche, publié en mars 2014 dans la revue *Annals of Internal Medicine* a fait couler en ne parlant que de macro-nutriments beaucoup d'encre et a montré que ceux qui consommaient plus de graisses saturées ne présentaient pas plus le risque de développer une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC), ou toute autre forme de maladie cardiovasculaire. L'auteur principal de ces travaux, l'épidémiologiste cardiovasculaire du département de Santé Publique de l'Université de Cambridge (USA) Dr. Rajiv Chowdhury, a dit « Mon opinion sur tout ceci est que nous ne devons pas nous préoccuper des graisses saturées dans notre alimentation ».

Alors, comment manger pour se prévenir des maladies cardiovasculaires ? Les spécialistes recommandent, pour les personnes à risque, de suivre le régime dit « méditerranéen ». Une grande étude clinique en 2013 a observé qu'une alimentation de type méditerranéenne, riche en huile d'olive extra-vierge et en

noix, réduisait le risque d'infarctus et d'AVC par rapport à un régime pauvre en lipides et riche en glucides.

Plus intéressant encore, le D^r Malhotra affirme même dans un article que « paradoxalement » les produits contenant moins de gras augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.

Je m'explique !

La guerre engendrée contre le gras a conduit l'industrie alimentaire à développer de nouveaux produits, allégés ou diététiques, à faible teneur en matière grasse. Le problème est que lorsque vous ôtez le gras d'un aliment, il n'est plus aussi goûteux. Le goût ressemble à celui d'un morceau de carton, n'est-ce pas ? Comment faire pour le rendre attrayant et en vendre ? Eh bien, on y rajoute du sucre, de l'amidon modifié et du sirop de glucose pour lui donner meilleur aspect et saveur. Cette tactique fut bien acceptée par la population puisque le nombre de calories était diminué (1 gramme de lipide = 9 calories, mais 1 gramme de glucide = seulement 4 calories). Ce faisant, nous avons échangé les lipides contre les glucides en toute bonne conscience parce que nous ingérions moins de calories.

Si vous prenez soin de lire les étiquettes, vous constaterez les quantités de sucre qui sont rajoutées dans tous les produits dits de « santé », comme le yaourt, les barres de céréales, les sauces à base de tomates, les jus de fruits et même les sauces pour accompagner la salade !

Serait-ce donc le sucre qui nuit au cœur ?

Un rapport publié dans le *Journal of American Medical Association* de février 2014 montre que la consommation de sucre est liée à une augmentation des risques cardiovasculaires, à la démence, à diverses maladies inflammatoires et à d'autres difficultés telles que résistance à l'insuline, diabète de type 2, obésité, problèmes de foie, arthrite, réduction des niveaux de « bon » cholestérol HDL, augmentation des triglycérides et même cancer.

Mais il est capital de ne pas paniquer et ne pas se mettre à consommer du gras tout en éliminant le sucre. Ce n'est pas tout à fait comme cela que nous devons manger !

Il est essentiel d'être modéré en tout et de ne diaboliser aucun aliment !

Le D^r Frank Hu, professeur de nutrition et épidémiologie pour la santé publique de Harvard, sonne la sonnette d'alarme en précisant qu'il n'est pas question de se nourrir de beaucoup de viande rouge, de beurre et d'autres aliments riches en acides gras saturés. Simplement, il ne faut pas se couper

totalement des lipides pour se rabattre sur le pain, les céréales et autres glucides raffinés, dont l'excès de consommation peut nuire à la santé cardiovasculaire.

Il déclare également : « *Le fait d'aborder la question en ne parlant que de macronutriments (glucides, lipides et protéines) est totalement dépassé. (...) Je pense que les directives diététiques à venir se focaliseront de plus en plus sur la nourriture vraie, plutôt que de limiter ou d'établir des maxima absolues pour certains macronutriments.* »

En mars 2014, l'éditorial de la revue médicale *Openheart* du *British Medical Journal* résumait bien la situation. Il questionnait la diabolisation des acides gras saturés qui poussent à consommer plus de glucides et d'acides gras insaturés, alors qu'ils ne sont pas si bons que cela pour la santé !

Les scientifiques ne sont pas tous d'accord

Quand j'étais étudiante en nutrition je trouvais important d'apprendre à calculer les calories. L'alimentation était réduite à cela et aux trois macronutriments : protéines, lipides et glucides. Pour obtenir mon diplôme de diététicienne-nutritionniste j'ai passé une semaine intense d'examens. Il m'a fallu apprendre par cœur le contenu calorique et le pourcentage de protéines, lipides et glucides de tous les aliments communs. Il m'a fallu aussi retenir toutes les maladies et leurs traitements diététiques correspondants. Une avalanche de données !

Parallèlement j'étudiais les maladies de la nutrition avec des médecins français, en vue d'obtenir une spécialisation. La façon d'aborder la nutrition était très différente. En arrivant au Brésil, j'ai rencontré un abordage encore différent. Au sein du groupe de l'obésité du département d'endocrinologie de l'USP, à São Paulo, lors de mon doctorat, j'ai appris à raisonner en termes de calories pour diminuer leur consommation et augmenter l'activité physique des patients obèses.

Il est intéressant de noter que, jusqu'en 1994, le tissu adipeux était considéré comme un simple stockage inerte de gras. C'est alors qu'on découvrit la leptine, hormone produite par les tissus adipeux, c'est-à-dire la masse grasse. Ceci changea complètement notre vision du gras ! Ensuite, on découvrit également des centaines de peptides, appelés adipokines, produits par ce tissu adipeux qui est considéré aujourd'hui comme le plus grand organe endocrinien du corps. Que de changements en vingt ans ! Il est difficile de suivre ce rythme effréné !

Plus j'étudiais les hormones et plus je m'intéressais à celles impliquées dans le contrôle de l'appétit. L'insuline, par exemple, est une hormone synthétisée par le pancréas qui semble être directement liée à la régulation du poids. C'est une

hormone vitale car elle permet au glucose de pénétrer dans les cellules (notre carburant) et joue un rôle prépondérant dans le métabolisme de notre masse grasse. De nos jours, c'est l'hormone considérée la plus importante, en ce qui concerne la régulation de la masse grasse.

Ce sont les glucides qui influencent le taux d'insuline qui est justement l'hormone qui active le stockage de masse grasse. Il y a peu de temps encore, on disait que c'était le gras qui faisait grossir et qu'il fallait à tout prix l'éviter !

En psychiatrie j'ai appris que tout se passe dans notre tête finalement et que notre comportement et nos émotions sont essentiels, même quand il s'agit de gagner ou perdre du poids.

En vérité, après toutes mes études et tout ce que j'ai vécu, je me place aujourd'hui en équilibre entre les données des uns et des autres et j'utilise un peu de tout dans mon cabinet. Lorsque j'évalue un patient, je regarde toujours la partie clinique, son passé médical, mais également la partie émotionnelle et comportementale. Nous sommes un tout !

Démystifier les croyances et les mythes

Manger des glucides le soir fait grossir ? Boire pendant les repas également ?

Il y a tellement de dictons et de règles que nombreux sont ceux qui finissent par être perdus et stressés au moment de passer à table. Quand j'étudiais la nutrition, un de mes objectifs était de comprendre d'où venaient ces règles. Sont-elles vraies ? Il y a tellement de mythes, de régimes-miracle, d'aliments dangereux ! Les règles ont compliqué de plus en plus le simple fait de manger et nous donnent l'impression que, si nous ne faisons pas *tout comme il faut*, nous allons soudainement prendre du poids. Quel danger !

La science de la nutrition a étudié amplement les valeurs énergétiques et nutritives des aliments, c'est un fait. Cependant la majeure partie des études se font en laboratoire et difficilement sur un organisme vivant. Or nous savons aujourd'hui qu'un même aliment peut produire des réactions métaboliques différentes selon la personne, son sexe, son âge, l'horaire de la journée et même la façon dont l'aliment fut ingéré (avec sentiment de culpabilité ou non).

Nous savons aussi que deux aliments de même valeur calorique peuvent suivre des voies différentes dans notre métabolisme et avoir une destination différente. Par exemple ils peuvent se transformer en énergie combustible ou en dépôt de graisse. Il faut absolument que nous revoyions nos concepts selon lesquels les aliments ne sont que calories et nutriments. Et cessons donc de dire des horreurs sur certains aliments, groupes alimentaires ou nutriments.

La guerre contre le gras a débuté il y a presque 40 ans et depuis, plusieurs autres « méchants » ont été diabolisés : les glucides, le sucre, le gluten, le lactose...et ce cafouillage gâche notre plaisir !

Manger est devenu potentiellement dangereux ! Les professionnels de la santé font une fixation sur le poids, les calories et les nutriments, mais ils oublient une partie importante, à savoir le comportement de l'être humain, c'est-à-dire COMMENT il mange.

J'ai fait une liste ci-dessous de certains mythes ou erreurs de la science de la nutrition :

1. Pour perdre du poids, il suffit de manger moins et de faire du sport.

Le poids serait uniquement le résultat de ce que vous mangez, moins ce que vous dépensez en énergie. C'est ce que l'on nous rabâche depuis des dizaines d'années. Selon cette logique, votre poids serait donc tout simplement le résultat du nombre de calories que vous ingérez, moins le nombre de calories que vous dépensez, n'est-ce pas ? Mais la chose n'est pas si simple que cela ! Notre corps réagit aux lois de la biologie et non de la physique. Notre corps se défend toujours des situations stressantes, s'adapte et enclenche un mécanisme d'auto-défense, avec le risque de grossir. Dans ces conditions il est difficile de maigrir sur le long terme !

2. C'est l'estomac et notre métabolisme qui contrôlent ce que nous mangeons et notre poids.

Qui contrôle notre poids, c'est le cerveau !

3. Faire des régimes fait maigrir.

Cela peut être vrai à court terme, mais pas sur le long terme. Un régime restrictif stresse votre cerveau qui augmente votre appétit et réduit votre métabolisme. Le risque ? Reprendre du poids à long terme, le fameux effet yoyo. Ce n'est donc pas une question de manque de contrôle ou de discipline, ou encore de faiblesse de votre part. Votre corps se refuse à vous laisser maigrir, surtout si la perte de poids est rapide et exagérée. « Les régimes sont probablement l'un des facteurs de l'épidémie d'obésité dans le monde » a déclaré un chercheur dans un article intitulé : « Suivre un régime fait grossir ? ».

4. Compter les calories aide à perdre du poids.

Compter les calories vous ôte tout simplement le plaisir de manger et modifie vos rapports avec la nourriture. Manger devient laborieux. Calorie ne signifie pas qualité. Les calories ne sont pas toutes pareilles et elles sont aussi source d'information pour votre corps. 150 calories de sodas ne vont pas dialoguer avec votre corps de la même façon que 150 calories de fruits et légumes. La quantité de calories est la même, mais les effets sur le métabolisme, non. Les sodas contiennent beaucoup de sucre et c'est le seul nutriment qu'ils vous apportent en plus des colorants, etc...alors que les fruits et légumes apportent des milliers de composants bioactifs qui dialoguent avec vos gènes !

5. Perdre du poids est une question de contrôle de soi

Le contrôle que nous pouvons exercer sur notre faim est temporaire. Le cerveau augmente notre appétit et réduit notre métabolisme, pour s'adapter à une perte de poids. Ce sont ces changements qui peuvent déclencher des comportements compulsifs. Une étude a montré que faire un régime très restrictif peut augmenter de 18 fois le risque de développer un trouble alimentaire par la suite. Notre comportement est aussi important que les nutriments. Nous ne pouvons pas contrôler notre cerveau en permanence. C'est toujours lui qui gagne à la fin.

6. Il faut éviter le gras à tout prix.

Nous ne devons pas diaboliser le gras et ses effets ne sont pas seulement sur le poids. Ce n'est pas le gras que nous mangeons qui devient le gras de notre corps. Cette vision simplifiée des choses est sans doute l'une des erreurs les plus grandes de la nutrition actuelle. Le gras que nous mangeons est digéré et fractionné par notre organisme. Cela n'a rien à voir avec les tissus adipeux que notre corps produit. Le gras des aliments est essentiel au bon fonctionnement de notre corps (tout comme les glucides). De plus, un peu de gras dans l'assiette augmente notre sensation de plaisir en mangeant et nous fait même réduire les quantités en augmentant la sensation de satiété. Notre cerveau est constitué principalement de gras ! En outre, nous avons besoin de cholestérol pour notre métabolisme hormonal et cellulaire. Quant aux glucides, ils sont le carburant de notre corps.

7. On doit manger des produits allégés et diététiques.

Consommer des aliments qui trompent le cerveau et le corps n'offre pas d'intérêt. La majorité de ces produits est dépourvue en partie ou totalement de gras et n'a aucun goût ni consistance. L'industrie alimentaire a dû trouver des solutions pour corriger ce problème. Qu'a-t-elle fait dans la majorité des cas ? Elle a augmenté la dose de sucre, d'amidon modifié, de sirop de fructose, de sirop de sucre, etc... Réfléchissez donc : ces produits allégés, « diet et light » ne sont pas très intéressants. Ils risquent de vous procurer moins de satisfaction et vous inciter à manger plus.

8. Il n'y a que la génétique qui compte !

Notre ADN ne scelle pas définitivement notre destin. Notre code génétique peut, il est vrai, augmenter notre prédisposition au gain de poids mais aujourd'hui, nous savons qu'il est possible d'activer ou désactiver les gènes et que le principal facteur qui modifie l'expression de nos gènes est justement l'alimentation ! Il a déjà été prouvé que les personnes présentant une grande prédisposition à l'obésité, si elles ont une vie saine, une alimentation adéquate et font un minimum d'exercices ne deviennent pas obèses. Vous pouvez améliorer l'expression de votre code génétique !

Je pourrais écrire un livre entier sur ces erreurs et sur tous ces mythes imposés comme des vérités absolues : ne pas boire pendant les repas, ne pas consommer de glucides le soir, boire plus de 2 litres d'eau par jour, etc...

La première loi de la thermodynamique

Le principe de la thermodynamique qui dit que l'énergie se conserve est une loi physique. Cette loi est très intéressante : « Selon le principe de conservation de

l'énergie, celle-ci ne peut être ni détruite, ni conservée, mais uniquement transformée en quelque chose d'autre ». C'est ce que j'ai appris pendant mes études d'ingénieur agronome. Je fus surprise de retrouver ce principe dans la science de la nutrition.

Si l'on suit ce principe, nous sommes exactement le résultat de ce que nous mangeons, moins ce que nous dépensons en énergie. Mais en réalité, le carburant que nous ingérons se transforme en graisse, sang, énergie, os, cheveux, etc...et pas seulement en kilos en plus ou en moins. En outre, en fonction de nos hormones, la destination des aliments ne provoque pas les mêmes réactions en nous que chez notre voisin !

Notre poids n'est donc pas le résultat d'une simple soustraction : manger moins la dépense d'énergie. Il faut que nous arrêtions de stigmatiser les personnes en surpoids en les traitant de paresseuses ou gourmandes !

Une calorie de glucide n'est pas identique à une calorie de protéine pendant un repas. Les glucides et les protéines sont métabolisés de façon différente dans notre corps et enclenchent des réactions métaboliques différentes. Même au sein du groupe des glucides, le glucose et le fructose ne vont pas utiliser les mêmes voies métaboliques. Ce qui importe beaucoup c'est la qualité de l'aliment et non sa valeur énergétique.

En simplifiant de façon extrême le fonctionnement de notre corps, la science de la nutrition a commis des erreurs énormes dans la compréhension de comment gérer la perte de poids.

Quand vous lisez ou entendez que votre poids est le résultat de ce que vous consommez moins l'énergie que vous dépensez, cela semble facile de maigrir. Il suffit de manger moins et de faire du sport. Un point c'est tout ? Eh bien, non, aujourd'hui, nous savons que NON.

Nous ne savons plus quoi manger

Mon dieu comme il est devenu difficile de savoir quoi manger ! Chaque repas peut nous remplir d'angoisse. Quoi manger et en quelle quantité ? Il existe tellement de choix, il y a tant de règles à suivre et nous avons tellement peur de grossir !

Sans compter les nouveaux régimes à la mode qui surgissent sans cesse d'on ne sait où. Maintenant il faut éviter à tout prix tel aliment parce qu'il nuit au cœur ; ensuite, c'est au tour d'un autre d'être diabolisé. Puis, on revient en arrière, parce que, finalement, l'aliment « si mauvais » pour le cœur, fait du bien. Quel dilemme !

Manger est devenu un problème et, plus on s'informe sur la nutrition, plus les choses deviennent confuses.

Comment faisions-nous jadis ?

Autrefois, nous ne nous préoccupions pas autant au moment des repas et il n'y avait pas autant d'informations scientifiques sur les aliments. Nous mangions ce qu'il y avait. Bien sûr, nombreux ne mangeaient pas à leur faim mais, dans les dernières générations, ceux qui ne manquaient pas de nourriture mangeaient à des horaires réguliers et naturels pour leur société. Croyez-vous vraiment que votre grand-père ou arrière-grand-père aurait accepté de sauter un repas ou déjeuner à n'importe quelle heure ? En vérité, les repas faisaient partie d'une routine établie, les aliments étaient préparés et servis à table selon des horaires réguliers, tout simplement.

Nous n'avions pas tous les choix de produits dont nous disposons aujourd'hui et nous ne pensions pas tout le temps à notre corps, ni à ne manger que des aliments bons pour la santé. Une étude réalisée sur des Français et des Américains a montré que ces derniers possédaient beaucoup plus de connaissances sur le gras que nous, Français, qui ignorons pour beaucoup la composition nutritionnelle des aliments. En revanche, nous savons qu'une tranche de pain avec du Brie est un délice !

Cette étude a pointé le problème des excès de connaissances nutritionnelles qui nous induisent en réalité à nous déconnecter de notre propre corps et manger par obligation au lieu de rester à l'écoute des signaux que notre cerveau émet.

Je constate cela tous les jours dans mon cabinet avec des patients de tous âges confondus. Je vois aussi cela à l'hôpital avec des patients obèses ou qui souffrent de troubles alimentaires. Manger devrait être une des choses les plus agréables au monde, mais c'est devenu une souffrance pour beaucoup, une source de questions à n'en plus finir !

Tout a été réduit à se demander quoi et combien manger. Nous faisons une fixation sur les aliments en soi, en les classifiant tout simplement de bons ou mauvais, qui font maigrir ou grossir, qui peuvent « guérir » du cancer ou toute autre maladie, comme par miracle. Cela n'a aucun sens !

Aucun aliment n'est capable à lui tout seul de vous faire maigrir ou grossir, vous guérir du cancer, transformer votre visage ou éliminer miraculeusement la cellulite

Quand vous vous concentrez uniquement sur les calories et les aliments vous oubliez d'écouter votre corps. Vous ne réagissez plus aux signaux de faim ni de satiété. Vous êtes sous l'emprise du terrorisme nutritionnel. Manger devient une situation de stress et vous vous sentez coupable.

Manger ne devrait pas occuper vos pensées toute la journée ! Si vous n'êtes pas bien et que votre vie tourne autour de la nourriture et de votre corps, cherchez de l'aide.

Je travaille avec des patients qui souffrent de troubles alimentaires et sont obsédés par la balance et par ce qu'ils vont ou non manger. Cette obsession prend le cerveau en otage et celui-ci ne pense plus qu'à cela. Comment mener une vie tranquille dans ces conditions-là ?

L'acte de manger ne devrait pas être une torture ou un stress qui rend certains malades au point de recourir à des méthodes radicales (purge), ou qui donne un sentiment de culpabilité permanent. Personne ne peut vous obliger à consommer tel ou tel aliment que vous ne voulez pas, ou même vous limiter à certaines quantités. C'est de votre corps qu'il s'agit, écoutez-le !

Nombreux sont ceux qui viennent dans mon cabinet, après divers régimes et épisodes de gains de poids, et qui ne savent plus ce que c'est d'être rassasié, ou ont peur de ressentir la faim parce que c'est pour eux un risque de perdre le contrôle. D'autres n'arrivent plus à manger un carré de chocolat sans se sentir coupables et ne profitent même plus de ce petit moment de plaisir tellement ils sont stressés !

Mon travail est merveilleux. Rien ne me plaît plus que lorsque je vois mes patients récupérer progressivement une attitude tranquille face à la nourriture. Je me souviens d'une jeune fille qui souffrait régulièrement d'épisodes de compulsion et qui me dit un jour : « *Hier j'ai commandé une pizza, j'en ai mangé deux parts et je me sentais heureuse et rassasiée. Auparavant, je dévorais la moitié de la pizza, je me sentais coupable et je ne me sentais jamais satisfaite.* » Ou bien une autre qui me racontait : « *Cela faisait des siècles que je ne dégustais pas de chocolat, mais j'en ai pris un peu la veille en guise de dessert, sans me sentir coupable pour autant, et ce fut merveilleux.* »

La pizza et le chocolat ne sont pas des aliments mauvais ! On les a diabolisés tout en conseillant les produits allégés et diététiques. Je préfère toujours la version traditionnelle aux produits allégés qui ne vous satisfont guère et peuvent vous faire manger plus pour réussir à vous rassasier.

J'ai aussi plusieurs fois commenté les modes en vigueur qui diabolisent certains aliments ou nutriments, comme c'est le cas du gluten en ce moment. Mais il n'y a qu'une petite parcelle de la population mondiale qui a besoin de s'en préoccuper et ce, uniquement, après diagnostic confirmé de la maladie coéliquue ! Pour la grande majorité d'entre nous, ôter le gluten de l'alimentation est un facteur de stress qui n'est vraiment pas nécessaire et peut rendre la vie familiale infernale. Je pense principalement aux enfants de parents qui arrivent à éliminer le gluten de leur vie en oubliant que les petits ont du mal à comprendre de tels interdits et développent une méfiance générale des aliments, pensant que certains sont potentiellement dangereux. Il y a du gluten dans le pain, la pizza et les gâteaux. Cela fait partie de notre culture !

Recommander un régime sans gluten à quelqu'un qui n'a pas de problème de santé, juste parce qu'il souhaite maigrir, est une attitude irresponsable qui peut beaucoup affecter ses rapports avec la nourriture. Ôter le gluten de l'alimentation est une chose compliquée. Évidemment, au début, la personne va perdre du poids, car elle cessera de consommer des produits industriels. C'est justement de là que vient cette mode. Malheureusement cela ne fait qu'augmenter le terrorisme nutritionnel.

Si vous cessez de diaboliser les aliments, vos rapports avec la nourriture s'améliorent. Pour en revenir à la fameuse étude qui a comparé les attitudes alimentaires des Françaises et des Américaines, on demanda aux femmes ce que signifiait pour elles un gâteau au chocolat. Les Américaines répondirent par les termes suivants : grossir, sentiment de culpabilité et matières grasses. Les Françaises, elles, ont répondu : fête, anniversaire, plaisir ! Ce même gâteau au chocolat, consommé avec culpabilité, n'a pas du tout le même effet que celui dégusté avec gourmandise et plaisir. Le premier est avalé à toute vitesse, en situation de stress, alors que le second procure bien-être et satisfaction, sans qu'on ressente le besoin d'en manger beaucoup.

Il est aujourd'hui prouvé que l'état de stress dans lequel vous vous trouvez au moment de manger influe directement sur votre digestion et votre métabolisme. Alors, mangez avec plaisir et en toute tranquillité !

Les maladies de la nutrition et les régimes restrictifs

La population mondiale grossit et l'obésité, le diabète, le cancer, ainsi que les troubles alimentaires ne cessent de progresser rapidement. Il existe des personnes qui luttent contre le surpoids ou souffrent de troubles alimentaires dans pratiquement tous les foyers.

Jadis, les problèmes de santé les plus communs étaient les infections bactériennes ou virales, ou encore la dénutrition. Au Brésil par exemple, pour citer un pays que je connais bien, un enfant sur trois était dénutri il y a 30 ans. Actuellement, un sur trois est considéré obèse ou en surpoids. En France, les chiffres sont moins alarmants mais toutefois en augmentation. De nos jours, les problèmes de santé publique les plus préoccupants sont les maladies chroniques telles que l'obésité, le cancer et le diabète type 2.

Pourtant l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère que l'obésité est une maladie que l'on peut éviter. Évitable certes, mais difficile à traiter une fois installée. Il n'existe pas aujourd'hui un traitement sûr contre l'obésité, mais des techniques de traitement qui malheureusement comportent des effets collatéraux et certains risques.

Obésité

Il est difficile de vivre en étant obèse. Les préjugés sont nombreux et les a priori ont la vie dure. On entend souvent dire que les obèses sont des fainéants, ne font pas d'exercice et sont incapables de contrôler ce qu'ils mangent. La majorité des personnes – y compris des membres de la famille - pensent « aider » et bien faire en prodiguant des conseils en termes d'alimentation ou de médicaments, voire suggérer une solution plus radicale telle qu'une opération, sans connaître la vie de cette personne et ne la laissant pas en paix.

Les études montrent que les personnes en excès de poids sont justement celles qui se préoccupent le plus de leur alimentation, car manger est devenu compliqué pour elles. Manger un dessert devant les autres est difficile car les

regards critiques d'autrui semblent dire : « *Comment peux-tu manger cela avec le poids que tu as ?* ».

Moi je demande au contraire : « *Pourquoi cette personne n'aurait pas le droit de manger avec plaisir ?* ». Souvenez-vous du guide français qui stipule que tout être humain a le droit de manger avec plaisir et que ce plaisir est essentiel dans la vie.

En outre, les préjugés ne s'arrêtent pas là. Lorsque les personnes obèses recherchent du travail, achètent des vêtements ou désirent voyager en avion, c'est une torture. En tout endroit elles ont conscience de leur taille et ne sont pas nécessairement heureuses.

La guerre qui est faite contre l'obésité semble impliquer que la personne obèse est coupable de pas faire suffisamment d'efforts pour changer la situation.

J'ai travaillé de nombreuses années dans le département d'obésité infantile à l'Hôpital Clínicas de la faculté de médecine de l'USP à São Paulo. Il n'y avait pas et il n'y a toujours pas de traitement-miracle contre l'obésité. Les tentatives de traitement sont toujours accompagnées d'effets indésirables. Pourtant, on nous assure qu'il est facile de maigrir, qu'il suffit de manger moins et de faire plus de sport. Ce n'est pas si simple !

J'ai déjà dit et répété que gagner du poids n'est pas un signe de faiblesse, ni de manque de volonté. Le métabolisme peut produire de la masse grasse pour diverses raisons et pas uniquement parce qu'on mange trop ou qu'on mène une vie sédentaire.

Dans le cas de l'obésité infantile, ce n'est pas l'enfant qui décide de la nourriture servie à table, ni de ce que ses parents lui donnent pour le goûter.

Il est très difficile de traiter des enfants car, en vérité, on devrait travailler avec les parents et modifier l'environnement alimentaire à la maison.

Un enfant est beaucoup plus victime que responsable de sa condition. N'oubliez pas que certains bébés de 6 mois présentent déjà des signes d'obésité. Nous ne pouvons quand même pas dire qu'ils sont paresseux et manquent de discipline !

Dans l'équipe du D^r Sandra Villares nous demandions toujours la participation des parents ou éducateurs. Ils devaient par exemple se peser également, de façon à montrer clairement que le problème concernait la famille tout entière et ne pas rejeter la faute uniquement sur l'enfant. Quand les parents coopéraient, c'était un réel plaisir de voir que tout le monde profitait d'une amélioration de santé de manière durable.

Troubles alimentaires

Il y a quelques années, nous pensions que les troubles alimentaires n'affectaient que les jeunes filles adolescentes. De nos jours, nous voyons de plus en plus d'hommes et de jeunes garçons, mais aussi de femmes plus âgées ou d'enfants de plus en plus jeunes qui souffrent de ces maux et cherchent à se soigner.

Dans mon cabinet je reçois des personnes de plus en plus jeunes qui viennent se confier à moi et me racontent qu'elles ont des ami(e)s qui font des régimes très stricts, voire le jeûne, ou se font vomir après les repas, ou encore prennent des laxatifs ou des pilules amaigrissantes. Le plus effrayant c'est que les fillettes commencent à se préoccuper de leur silhouette de plus en plus tôt et veulent à tout prix être maigres.

Au lieu de jouer ou de se concentrer sur leurs études, les enfants se mettent à compter les calories. Tout cela n'est pas du tout sain !

Les troubles alimentaires sont des maladies mentales complexes qui dépendent de facteurs divers interdépendants. Être capable de reconnaître les premiers symptômes et être partie intégrante du traitement facilitent le processus de récupération. Il est de plus en plus évident que l'aide de la famille est cruciale et, plus tôt on intervient, plus le pronostic s'améliore.

Si vous soupçonnez que votre enfant souffre de difficultés alimentaires, abordez le sujet, mais surtout n'accusez pas et parlez de manière transparente, comme par exemple : « *J'ai noté que tu ne prends pas de dessert dernièrement. Y a-t-il une raison à cela ?* ». Demandez ce qu'il se passe et n'ayez pas peur de poser la question tout simplement. Souvent les adolescents pensent que personne n'a rien remarqué et que tout va bien. Soyez solidaires et soutenez votre enfant. Le mieux est d'intervenir très vite et de rechercher un spécialiste qui pourra l'orienter vers un traitement susceptible d'aider à une récupération plus rapide.

Régimes restrictifs

Je n'ai jamais fait de régime et je n'en ai jamais prescrit à mes patients. Cela peut paraître bizarre pour une diététicienne-nutritionniste ! J'ai toujours pensé que donner un programme alimentaire avec des quantités et horaires définis était frustrant et voué à l'échec.

À mon avis, un programme alimentaire ne fait que confondre la personne. Elle essaiera de s'y tenir et oubliera ses propres sensations. Par exemple, si le régime prescrit deux cuillerées de riz et une portion de haricots verts avec 100 grammes de viande à midi et demi elle suivra cela les yeux fermés. Cependant ce n'est sans doute pas ce qu'elle ferait si elle écoutait sa faim et son appétit.

Comment peut-on savoir d'avance la faim d'une personne quand elle va passer à table ? Ce qu'elle a envie de manger et en quelles quantités, ce qui s'est passé ce jour-là, si elle fêtait un anniversaire, si les voisins l'avaient invitée à un barbecue, etc... Il n'y a que la personne en question qui puisse le savoir et, si elle n'en est pas consciente, il faut l'aider à retrouver ces sensations, car c'est cela la clé de rapports calmes et tranquilles avec l'alimentation, ainsi que d'un poids-santé stable. La personne en question a besoin de ressentir à nouveau la faim et la satiété (quand elle est rassasiée). Ceci est d'ailleurs l'un des pivots de mon traitement.

Mais qu'est-ce j'appelle un régime restrictif ?

Pour moi, ce sont tous les régimes qui contrôlent ou limitent les quantités (compter les calories), ou la qualité des aliments (réduire ou interdire certains groupes alimentaires) et qui font que la personne ne mange pas à sa faim ou perde du poids rapidement.

De manière générale il n'est pas conseillé d'éliminer tout un groupe alimentaire. Nous sommes omnivores, c'est à dire des animaux qui mangent de tout. Quand vous coupez un groupe alimentaire, votre corps peut se dérégler.

Il est évident qu'avec de tels régimes une personne va perdre du poids rapidement au début, facilement et comme par miracle, et va se sentir dans les nuages ! Cependant, elle court le risque de regagner tout le poids perdu, avec plus de masse grasse et moins de muscles. Résultat : elle grossira à longue échéance.

Je pense notamment à cette mode d'éliminer les glucides (régimes protéinés très en vogue actuellement). En faisant cela notre corps subit une agression et a besoin de compenser ce manque de nutriments en puisant dans nos réserves pour survivre. Les muscles et le gras fondent. C'est pour cela que nous maigrissons !

Nombreux sont ceux qui savent de nos jours que ces types de régimes ne marchent pas indéfiniment, mais ils sont quand même sous le choc quand ils découvrent que ceux-ci augmentent les chances de grossir (indépendamment de leur code génétique), de plus principalement en augmentant leur tissu adipeux.

Une étude réalisée en 2012 a comparé 2.000 paires de jumeaux (soit 4000 individus) en demandant s'ils avaient déjà suivi un régime. Le résultat est très intéressant car ceux qui répondaient par l'affirmative, étaient plus gros que leur jumeau qui n'avait jamais fait de régime. Plus ils avaient fait de régimes successifs et plus leur poids était comparativement élevé.

Les résultats montrent que, indépendamment de la génétique, le fait de faire un régime est associé à un gain de poids et à un risque de surpoids. L'étude a conclu

que les régimes font grossir et sont probablement un des facteurs responsables de l'épidémie d'obésité dans le monde.

Biologiquement notre corps ressent les privations des régimes comme une forme d'inanition. Le cerveau ne sait pas que vous limitez volontairement la quantité d'aliments pour maigrir et atteindre une silhouette qui n'est pas forcément idéale en termes de santé.

La majorité de ceux qui suivent un régime pensent, s'ils regrossissent après un certain temps, que c'est parce qu'ils ont manqué de discipline ou de persévérance. En réalité, c'est le corps lui-même qui se refuse à maigrir encore plus. Qui suit un régime ne reconnaît plus les signaux de faim et de satiété. Il risque alors de manger même lorsqu'il n'a pas faim, de ne plus sentir quand il est rassasié et de perdre le dialogue avec son propre corps, ne sentant plus alors ses vrais besoins biologiques.

Le plus difficile de ces régimes est cependant d'avoir faim en permanence.

Je vois souvent des patients complètement perdus, qui me racontent que pour tromper leur faim on leur a conseillé de boire un verre d'eau glacée ou de faire du sport pour se distraire. Internet et les réseaux sociaux regorgent de conseils sur les régimes, mais aussi sur comment supporter ceux-ci, comme par exemple un article que j'ai vu récemment : « *Comment éviter que les angoisses nocturnes et l'envie d'abandonner le régime soient plus fortes que votre volonté* ». Effectivement ! Autant il est possible d'oublier sa faim pendant une journée qui défile à toute allure, autant c'est une autre affaire le soir, seul, au repos chez soi !

Une patiente me racontait il y a peu qu'elle fréquentait un centre de thalasso, très cher, pour manger moins et perdre du poids. La réduction de calories était tellement draconienne qu'une collègue diététicienne m'a ensuite raconté que quelqu'un était allé jusqu'à louer un hélicoptère pour faire jeter des bonbons au chocolat sur la pelouse. Il a été rapporté que d'autres cachaient du lait concentré sucré dans des tubes de dentifrice et avaient même essayé de chasser les canards du lac pour les manger.

Comment peut-on en arriver à ces aberrations ? Le développement économique dans le monde a permis que nous vivions pour la majorité une ère d'abondance alimentaire, mais il existe une nouvelle règle générale qui dit qu'il faut s'obliger à endurer la faim pour améliorer notre santé !

D'autres problèmes fondamentaux surgissent comme la perte de l'estime de soi, la perte de confiance en notre corps, l'augmentation du stress, l'insatisfaction par rapport à notre silhouette et la honte tout simplement.

Le stress ressenti par le cerveau devant la faim durant un régime, peut engendrer des déséquilibres au niveau de l'humeur et augmenter l'irritabilité, l'anxiété ou la dépression.

Beaucoup de mes patients ont fréquenté des cliniques - toujours très chères - qui préconisaient des régimes très restrictifs. Non seulement vous y apprenez à réduire la quantité d'aliments, mais vous devez aussi participer à des séances en groupe dont l'objectif est d'apprendre à se contrôler. J'en ai entendu des horreurs. Par exemple, on vous demande de manger devant un miroir pour que vous constatiez « *comme vous êtes laid quand vous manger* » ! Vous entendez des commentaires comme : « *Ne prenez surtout pas de plaisir à manger* » ou « *la nourriture c'est comme une drogue* ». Ces traitements sont inhumains !

Dans le fond, il n'existe pas de « régime restrictif sain ». Si vous devez endurer la faim ou que vous perdez du poids rapidement, vous pouvez être sûr que cela n'est pas bon pour votre santé.

Suivre un régime est dangereux pour la santé car :

- *cela augmente vos chances de gagner plus de poids et de devenir obèse*
- *cela complique vos rapports avec l'alimentation, augmente les risques de souffrir de troubles alimentaires, de manger sans même avoir faim et de perdre le contrôle.*

Toutes les personnes (ou quasi toutes) qui sont soignées à l'hôpital pour des troubles alimentaires ont débuté la maladie avec un régime restrictif !

Une étude a montré que 49% des personnes qui ont suivi des régimes peuvent devenir compulsives (ou hyperphagiques) par la suite. Une autre étude a étudié 31 régimes restrictifs sur le long terme et a observé qu'environ les deux tiers de ceux qui les ont suivis ont repris plus de poids et continuent de grossir ensuite. Comme ceux-ci ont tendance à enchaîner les régimes à la queue leu leu, durant toute leur vie, il est facile de comprendre comment les régimes peuvent être un précurseur de l'obésité.

Le gain de poids est physiologique et non pas un manque de discipline.

Il faut bien comprendre que les personnes sont victimes d'un système qui ne peut qu'échouer et qu'il ne s'agit pas de faiblesse personnelle.

Régime personnalisé ?

La nutrition est une science complexe qui devrait analyser, non seulement des données biochimiques, physiologiques et génétiques, mais aussi émotionnelles. C'est pour cette raison qu'il est très difficile de prescrire un régime personnalisé.

Plusieurs centres se vantent pourtant de pouvoir le faire, parfois même avec des techniques pas toujours prouvées. Actuellement la science est toujours incapable de dire à chacun d'entre nous quels aliments nous devons consommer et en quelles quantités idéales.

La dose, c'est-à-dire la quantité exacte, est cruciale. Si c'est trop peu, on n'obtient pas les effets désirés. Si c'est trop, cela peut nuire à l'organisme. Chaque individu réagit différemment et ne réagit pas tout le temps de la même manière en continu. Nous devrions nous en souvenir avant de donner des conseils stricts !

Comment un tiers peut-il deviner quelle sera votre faim au déjeuner de mardi prochain ? Ou comment peut-il savoir que vous avez souffert un stress et avez besoin de recharger vos neurotransmetteurs ?

Vous seul êtes le maître de votre faim, votre corps vous appartient et c'est vous qui sentez ou non un bien-être ! De la même façon laissez votre enfant décider lui-même de sa faim et respectez-le. Le rôle d'une mère et d'un père est d'offrir des aliments de bonne qualité à des horaires réguliers.

Deux nouveautés scientifiques en nutrition

Le gain de poids a été étudié intensément, mais il n'y a toujours pas de consensus. Ce que nous savons c'est que compter les calories n'est pas suffisant pour expliquer un gain de poids et encore moins pour réussir à perdre du poids.

Ce qui complique l'équation c'est le facteur comportemental. Nous ne sommes pas des robots, mais des êtres vivants avec des envies, des sentiments et différents comportements alimentaires !

Il est parfaitement naturel de fêter des événements à table et de manger plus à ce moment-là. Notre corps admet parfaitement quelques excès (s'ils ne sont pas quotidiens) et vous ne prendrez pas immédiatement quelques kilos en plus. Le gain de poids est un mécanisme complexe qui réagit en fonction de divers facteurs, dont celui des calories (mais ce n'en est qu'un parmi tant d'autres).

Les chercheurs scientifiques se sont bien évertués à corréliser les calories d'un seul repas à un gain de poids, mais ils ne sont arrivés à aucun résultat concluant ! Ce qui a été observé c'est une corrélation entre les calories ingérées et un gain de poids sur une durée d'au moins sept jours.

Notre corps ne réagit qu'à longue échéance et si vous faites des excès un jour ou deux cela n'affecte pas directement votre poids. Ce n'est pas parce que vous vous trouvez plus lourd immédiatement après un repas que vous avez stocké ce poids en graisse !

Si quelqu'un me dit qu'au Réveillon de Noël il n'a mangé qu'un sandwich de pain complet avec une tranche de dinde et du fromage maigre (repas typique d'une personne qui suit un régime), pour moi, cet individu souffre peut-être déjà de « troubles alimentaires ».

Ces derniers temps, la nutrition passe par une avalanche de réévaluations et beaucoup de principes établis que nous avons depuis des dizaines d'années sont remis en question. Est-ce que c'est bien ? Je n'en suis pas si sûre. Bien entendu la science de la nutrition a commis des erreurs graves en simplifiant notre

métabolisme et en basant ses directives sur des études de qualité médiocre simplifiant le métabolisme humain. Or, nous sommes tous différents !

Rien n'est simple quand les informations nutritionnelles changent du tout au tout au cours des années : l'œuf fait du mal, l'œuf fait du bien. Il faut éviter le beurre, on peut manger du beurre. Le café est mauvais pour le cœur, un peu de café est bon pour la santé !

En réalité, ces impairs ont été commis par le fait que justement nous réagissons différemment de notre voisin et qu'il est donc difficile d'établir des directives communes à tous. Nous devons donc faire preuve d'humilité et accepter le fait que nous ne savons pas tout sur l'acte de se nourrir (et nous ne le saurons probablement pas d'ici longtemps). Notre biologie, la composition des aliments et la flore intestinale (les bactéries qui habitent notre intestin), tout cela influence notre métabolisme. Les microbes gastro-intestinaux ont le pouvoir d'influencer notre comportement alimentaire car, eux aussi, dialoguent avec nos gènes !

Deux nouvelles sciences ont modifié ma vision de la nutrition : la nutriginomique et la neuroscience du comportement alimentaire. Parlons maintenant de chacune d'elles.

Qu'est-ce que la nutriginomique ?

Grosso modo, c'est la science qui étudie comment les aliments « dialoguent » avec nos gènes. Oui, vous avez bien lu : dialoguer.

Auparavant, on pensait que notre ADN était stable et prédéterminé pour la vie entière. Ceci est toujours vrai, mais on a découvert depuis que ces gènes fixes s'expriment de façon différente dans notre métabolisme au cours de notre vie. Cette expression est particulièrement sensible aux facteurs environnants : alimentation, activité physique, stress, pollution, etc...

Avec la nutriginomique, on a découvert que les aliments sont source d'information pour le corps et pas seulement des calories.

Le Professeur José Ordovas de l'Université Tufts à Boston (USA), qui m'a orientée pendant ma thèse de doctorat, dit que : « *L'alimentation est le facteur environnemental le plus important dans les modulations de l'expression de nos gènes* ». D'où l'importance capitale de choisir ses aliments en fonction de leur qualité et non pas de se concentrer seulement sur leur valeur calorique.

Le pouvoir des aliments est incroyable. La qualité de ce que vous mangez peut tout simplement allumer ou éteindre certains de vos gènes et placer votre métabolisme en état de risque. Inversement, un changement de style de vie peut provoquer des modifications bénéfiques importantes dans notre métabolisme,

par exemple, faire régresser l'obésité, le diabète type 2, l'athérosclérose (plaques sur les artères) et même le cancer...

Cette nouvelle science prouve clairement que chaque personne est unique et que l'on est bien incapable de déterminer ce qui permettrait d'atteindre la santé optimale d'un individu. Comme les concepts de la nutrition ont été développés à partir de grands échantillonnages de population, tout est à revoir.

La nutrition n'est pas une science exacte et la manie de certains d'imposer des règles strictes à tous provoque le stress général et un terrorisme nutritionnel dont on pourrait bien se dispenser.

Il faut faire preuve de bon sens et se dire qu'il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais et encore moins miraculeux.

Une alimentation saine doit être variée, équilibrée, consommée avec plaisir et attitudes adéquates, sans culpabilité. Le comportement est aussi important que le nutriment !

Il y a une vingtaine d'années la génétique se concentrait sur le déchiffrement de nos gènes. Nous en possédons environ 25 000 (alors qu'un simple grain de riz en possède plus du double !). En 2003, le premier génome humain fut décodé. Une nouvelle fantastique... quand on pense que 50 ans s'étaient écoulés depuis la découverte de la composition de l'ADN (code à 4 bases) grâce aux travaux de Watson et Crick, en 1953.

Cependant les choses se sont compliquées depuis que l'on a décelé qu'il existait également un autre génome qui interférait dans notre santé : celui de l'écosystème intestinal ou microbiote.

Une étude récente de l'Université de Californie confirme, non seulement qu'il existe des rapports étroits entre nos bactéries intestinales et notre alimentation, mais également que ces premières, qui sont beaucoup plus nombreuses que nos propres cellules, ont un impact réel sur notre humeur, notre sensation de satiété et nos envies qui peuvent engendrer l'obésité.

En évoluant, la génétique a démontré que seule la lecture des gènes ne suffisait pas pour comprendre ce qui se passait dans le corps humain et n'expliquait pas non plus comment des vrais jumeaux développaient des comportements différents à longue échéance (porter ou non des lunettes, développer une maladie chronique ou non, etc.).

Par exemple en Angleterre, des vrais jumeaux, séparés à la naissance, furent réunis après 50 ans. Ils étaient très différents l'un de l'autre en termes de QI, silhouette, métabolisme et même de taille. L'un était plus grand de 10 cm ! Le

fait est qu'ils avaient vécu dans des environnements très différents. L'un fut adopté par une famille aimante qui lui avait donné une bonne alimentation et une vie stable. L'autre était passé de foyer en foyer, avait subi de mauvais traitements, souffert de la faim et d'abus.

Notre ADN n'est pas notre destinée ! C'est vraiment complexe !

Qu'est-ce que la neuroscience ?

Cette autre science nous aide à saisir de mieux en mieux le complexe comportement humain.

Jusqu'à peu de temps en arrière, l'étude du cerveau était limitée à observer le comportement des patients. Puis survint l'imagerie cérébrale avec photos des régions du cerveau marquées quand elles sont activées ou non. C'est ce qui nous a permis de développer la neuroscience et de comprendre que notre cerveau est bel et bien le chef d'orchestre qui régit notre corps.

Le cerveau contrôle tout, les émotions, mais aussi la faim, la sensation de satiété et le poids (grossir ou pas). Le comportement est très important !

De façon simplifiée on peut dire que notre cerveau possède deux parties différentes : le néocortex qui est éduqué et prend les décisions conscientes et la partie « animale », beaucoup plus instinctive, qui contrôle en réalité 80% de nos actes et comportements. Cette partie « animale » veille à notre survie de manière automatique et nous n'avons pas beaucoup de contrôle sur elle.

La neuroscience apporte une lumière sur le comportement alimentaire, l'image corporelle (comment nous percevons notre propre corps) et pourquoi nous préférons tel ou tel aliment.

Il y a un peu plus de cinq ans on a découvert par exemple que le sucre active un récepteur dit « de récompense » dans le cerveau humain. C'est pour cela que tout le monde aime les aliments sucrés. Le gras est également associé à une récompense.

Il est intéressant de noter que notre cerveau a été formaté au cours de milliers d'années d'évolution à une époque où le sucre, le gras et le sel étaient des denrées rares. Le gras était rare car les animaux qui étaient chassés étaient sauvages et généralement plutôt maigre, et parce que le sucre provenait essentiellement des fruits qui étaient saisonniers et donc pas disponibles toute l'année.

C'est pour cette raison que notre cerveau valorise beaucoup ces nutriments encore aujourd'hui, malgré le fait que nous en soyons littéralement inondés, en

particulier en ce qui concerne les produits industrialisés à outrance. Nous devons donc apprendre à nous adapter à ce nouvel environnement alimentaire.

Il est difficile de savoir quoi manger

De nos jours l'alimentation est très différente de celle de nos ancêtres. Nous sommes littéralement envahis de produits divers et très pratiques comme c'est le cas des aliments industriels prêts à la consommation et hygiénisés.

Mais, rappelons-le, nous ne possédons de frigos et de congélateurs que depuis une soixantaine d'années. Jadis, les choses étaient plus simples, plus fait maison. Vous mangiez ce qui était disponible, les produits de saison et ce que vous pouviez pêcher, chasser ou élever vous-même.

Pendant des milliers d'années la nourriture était restée relativement rare et c'était une fête quand un gros animal était tué ou que des fruits étaient trouvés. Le reste du temps, c'était la pénurie.

Il est sûr que les aliments industriels, tout prêts, sont de grande utilité aujourd'hui car nous n'avons plus de jardins potagers depuis que nous habitons en ville. L'industrie alimentaire a développé des produits de qualité et, très récemment, l'offre s'est accélérée avec une grande quantité de produits très industrialisés comme les céréales matinales, les jus de fruits, les yaourts, etc...que nous donnons à nos enfants.

Ces aliments sont alléchants car riches en sucre et matières grasses et donc bien plus appétissants que les fruits et les légumes...

Malheureusement l'environnement alimentaire des produits industrialisés destinés aux enfants est le pire, car on y trouve une teneur excessive en sucre et gras, sans compter les conservateurs et les additifs. Soyons attentifs à ce que nous proposons à nos enfants !

Manger fait partie de notre routine quotidienne. Ce n'est pas comme les cigarettes que nous pouvons décider de ne plus acheter. Nous devons manger tous les jours et même plusieurs fois par jour. Nous avons la chance, nous autres humains, de pouvoir consommer de tout (aliments variés de divers groupes

alimentaires). Nous avons d'ailleurs besoin de cette variété alimentaire pour fonctionner.

Cette diversité alimentaire fut capitale pour notre survie et notre développement. D'ailleurs, en observant les divers peuples de la planète, Nous pouvons constater qu'il n'y a pas d'alimentation parfaite, ni identique. Certains groupes humains consomment énormément de matières grasses ; d'autres privilégient les protéines animales. C'est cela qui fait notre force !

Cette particularité nous a également permis de développer et affiner notre goût. La gastronomie est une forme d'art très intéressante car nous prenons beaucoup de plaisir à goûter à des choses différentes.

Personnellement, je ne pose aucun interdit sur les aliments et je ne considère pas non plus que certains produits sont magiques. Manger du chocolat ou prendre un hamburger avec des frites et une boisson sucrée, de temps en temps, ne va pas perturber votre métabolisme. De la même façon, vous ne risquez pas de résoudre vos problèmes de santé en consommant un aliment-miracle, même à outrance. D'ailleurs, consommer un aliment en excès peut altérer votre métabolisme. Regardez par exemple la carotte. Rien de plus sain mais, si vous ne mangez que cela ou en mangez trop, vous pouvez surcharger votre foie, avec risque d'intoxication.

De la même manière les jus « désintoxiquant » à base de choux ou de brocolis en excès peuvent avoir des effets néfastes sur le métabolisme. Un « jus vert » de temps en temps possède des qualités nutritionnelles indiscutables mais, encore une fois, à consommer avec modération. Certains adeptes de cette mode en boivent jusqu'à un litre tous les matins (deux grands verres). Je conseille généralement de diminuer le volume à un petit verre, ce qui est largement suffisant, et de consommer d'autres aliments.

Prendre ses aliments sous forme de boisson peut tromper la faim momentanément et c'est justement ce que recherchent les personnes qui souhaitent maigrir. Mais je ne vous le conseille pas parce que vous ne devriez pas duper son corps mais le respecter et le nourrir correctement, sous peine de voir l'appétit augmenter au prochain repas. Les aliments liquides ne donnent pas la même sensation de satiété que les aliments solides et possèdent généralement moins de fibres que les produits *in natura* que l'on est obligé de mâcher.

Le fait de mâcher ses aliments diminue la faim et augmente la sensation de satiété au fur et à mesure du repas.

Quand nous n'absorbons que du liquide nous avons tendance à trop en boire !

C'est le cas notamment du jus d'orange, servi généralement dans un grand verre (contenant le jus de 3 à 5 oranges, avec souvent du sucre rajouté au Brésil !). Avez-vous essayé de manger trois à cinq oranges ? Moi je n'y arrive pas !

Avec la nutriginomique on saisit de mieux en mieux le pouvoir des aliments. Ils sont source d'information ! L'important est de consommer des produits de bonne qualité et non pas de se préoccuper de leurs nutriments. Considérez l'aliment tout entier ! La carotte est excellente mais pas seulement parce qu'elle possède du bêta-carotène. Par conséquent les bêta-carotènes en gélules ne vont pas dialoguer avec vos gènes de la même façon que le fait une vraie carotte remplie de milliers de composants bioactifs, de fibres et de micronutriments.

Plus j'avance dans mes recherches et plus je suis convaincue que nous avons encore beaucoup à apprendre ! Notre corps a été programmé pour manger des aliments variés provenant de la Nature. Un point, c'est tout !

Une étude récente de l'équipe du Professeur Monteiro de la Faculté de Santé Publique de l'USP à São Paulo vient de démontrer que consommer en grandes quantités des produits industriels très transformés provoque un gain de poids significatif en dépit du nombre de calories absorbées, ce qui corrobore bien la thèse que consommer ces produits transformés en excès peut être un facteur de gain de poids et d'obésité, à calories ingérées égales.

Les aliments ne sont pas que calories, ils sont aussi source d'information. Diminuez la consommation des produits industriels transformés, variez les repas et mangez des aliments vrais.

Les groupes alimentaires

Il existe trois grands groupes alimentaires : les aliments constructeurs, les aliments énergétiques et les aliments régulateurs.

Tous les aliments naturels appartiennent à l'un de ces groupes. Notre corps a besoin de cette diversité pour fonctionner de façon optimale. Si vous consommez des trois à la majorité de vos repas vous ne devriez pas vous poser trop de questions. Votre corps est nourri correctement.

Voyons donc en détail les trois catégories.

- *Les aliments énergétiques : sources de glucides et de matières grasses. Ils donnent l'énergie nécessaire à la réalisation des fonctions essentielles de notre organisme. Exemples de glucides : le riz, les pâtes, la pomme de terre, le pain, la farine, le sucre, le miel et les desserts en général. Exemples de matières grasses : les huiles diverses, l'huile d'olive, le beurre, la mayonnaise, etc.*

- *Les aliments constructeurs : sources de protéines. Ils aident à la croissance et reconstituent les tissus du corps (muscles, peau, ongles, cheveux, dents et organes). Exemples : les œufs, toutes les viandes (bœuf, volaille, porc, mouton et poisson), le lait et tous les produits laitiers (yaourts et fromages), les légumineuses (haricots, soja, lentilles, pois-chiches) et les oléagineux (noix, châtaignes, amandes).*
- *Les aliments régulateurs : sources de micronutriments et de composés bioactifs tels que les vitamines et les minéraux. Présents dans toutes les réactions chimiques de notre organisme, ils en régulent le fonctionnement et aident à la formation des os et des tissus. Exemple : fruits, crudités et légumes.*

Certains aliments appartiennent à plusieurs groupes. C'est le cas des noix, des amandes et de tous les oléagineux qui font partie des trois. Idem pour certaines préparations alimentaires comme une pizza toute simple, du type Margherita, car la pâte appartient au groupe énergétique, le fromage au groupe constructeur et la tomate au groupe régulateur.

Selon la définition du Guide Alimentaire Brésilien, qui a été élu le meilleur guide du monde par une revue américaine, on définit les aliments de la façon suivante :

- *Aliments in natura : essentiellement parties de plantes ou d'animaux. Ex : viandes, crudités, légumes et fruits.*
- *Aliments peu transformés : c'est-à-dire soumis à des processus qui n'incluent aucune substance ajoutée au produit original, tels nettoyage, broyage et pasteurisation. Ex : riz, haricot, lentilles, champignons, fruits secs et jus de fruits sans ajout de sucre ou autres ; châtaignes et noix sans sel ni sucre ; farines et pâtes fraîches.*
- *Aliments transformés : de fabrication industrielle avec ajout de sucre ou de sel pour qu'ils se conservent plus longtemps et soient plus attrayants. Ex : conserves (carotte, concombre, petits pois, cœurs de palmier) ; compotes de fruits, viandes salées et fumées, sardines et thon en boîte, fromages et pains.*
- *Aliments ultra-transformés : formules industrielles en général, contenant peu ou prou d'aliments entiers, mais beaucoup d'additifs. Ex : saucisses, biscottes, confitures, glaces et sorbets, chocolats en barre, sauces, mélanges pour gâteaux, barres de céréales, soupes, nouilles instantanées, cubes Knorr, chips, boissons gazeuses, produits congelés ou à réchauffer tels que pâtes, pizzas, hamburgers et nuggets.*

Source : Guide Alimentaire pour la Population Brésilienne / Secrétariat à la Santé Publique / Ministère de la Santé. 2014

Diverses études analysant la qualité alimentaire de différents produits ont démontré que l'idéal était de consommer plus de produits *in natura*, dits de la Nature ou encore vrais. Ces trois termes désignent la même chose ! Comment savoir si un produit est *in natura* ? Eh bien, ce sont ceux que vous trouvez dans les petits marchés de rue ou encore à l'étal des produits frais au supermarché, donc tous les aliments qui viennent de la Nature, sans être transformés, que ce

soit de la viande, des fruits, des légumes, des œufs, des céréales, des oléagineux, etc.

Vous verrez qu'augmenter la consommation des aliments *in natura* vous fera diminuer progressivement votre consommation et envie de produits ultra-transformés. Les aliments industriels transformés ont été développés pour nous aider au quotidien, mais aussi pour être faciles à vendre, car ils sont attrayants et chargés de glucides (sucre, sirop de glucose-fructose, sirop de sucre, amidon modifié, etc.), de sel et de matières grasses qui décuplent le plaisir en mangeant. Et bien entendu votre cerveau se régale !

Quand je parle d'aliments naturels, je ne veux pas dire bio. Je veux dire les aliments les plus naturels possible. Les aliments bios sont produits à l'aide de fertilisants et pesticides d'origine naturelle, ce qui est intéressant en soi. À mon grand dam beaucoup d'agriculteurs abusent actuellement de produits chimiques, ce qui constitue un danger pour la santé de la population. Les produits bios sont intéressants s'ils ne sont pas trop chers et faciles à trouver. Je vois en effet de plus en plus de gens stressés qui ne veulent que manger du bio. Cette quête peut déséquilibrer leur santé et leur bien-être. Ils obtiennent alors l'effet contraire à celui recherché !

Ne cherchez pas à duper votre corps ! Prenez-en soin, car il le mérite bien. Privilégiez les aliments *in natura* dans votre assiette !

Les produits allégés et diététiques

Je l'ai déjà dit et répété dans ce livre : je ne crois pas à la vision dichotomique des aliments bons et mauvais. Un « aliment » est par définition un produit que l'on peut manger. Certains ont plus de qualités que d'autres, c'est tout.

Je ne suis pas radicalement contre les produits allégés ou diététiques, mais il est important de souligner que ce ne sont pas forcément des aliments intéressants ni du point de vue nutritif, ni quand il s'agit de maigrir.

Dans le doute, abstenez-vous et privilégiez les produits les plus vrais possible. Au lieu de prendre un yaourt à la fraise dit allégé, mieux vaut choisir un yaourt nature et y rajouter des morceaux de fraise et une pointe de sucre si besoin est. Dans ce cas oui, c'est de l'aliment vrai et il dialoguera autrement avec votre corps.

Et les édulcorants ?

À l'heure actuelle, de nombreuses études abordent le sujet-mythe des édulcorants, aspartame, cyclamate de sodium, saccharine, agave, etc... Je ne les

considère pas potentiellement dangereux mais ils ne sont pas intéressants à mon avis.

Leur usage est très fréquemment conseillé dans les régimes amaigrissants, car ils possèdent peu ou pas de calories. En revanche, le goût prononcé sucré qu'ils laissent sur la langue (200 à 800 fois le vrai sucre) trompe le cerveau. Souvenez-vous que je suis adepte de ne pas tromper son cerveau, mais de « danser » avec lui.

Bien entendu, pour un diabétique éviter le sucre tombe sous le sens puisqu'il doit éviter l'excès de glucose. Pour quelqu'un qui ne veut pas grossir, je ne suis pas convaincue que cela soit efficace. Je dirais même plutôt le contraire puisque des études ont démontré que la consommation d'édulcorants augmente la faim et l'envie de gourmandises. D'autres études à suivre se penchent également sur le rapport étroit entre la consommation de sodas diététiques ou light (édulcorées) et le risque de diabète type 2.

En conclusion, je tiens à réaffirmer qu'il faut progressivement réduire la consommation de sucre et d'édulcorants afin de déshabituer notre palais du goût sucré. N'oublions pas que les édulcorants renforcent le goût de sucré sur la langue, trompant le cerveau, et ce faisant ont un effet sur celui-ci très difficile à évaluer à l'heure actuelle. Alors, mieux vaut en réduire l'utilisation. Qu'en pensez-vous ?

Le sucre et le gras agissent-ils comme une drogue ?

La recherche naturelle du plaisir fait que la population consomme des produits hautement appétissants et délaisse les aliments vrais et naturels.

Comme je l'ai dit antérieurement, il est démontré que le cerveau possède des récepteurs dits « de récompense », activés par la présence de matières grasses et de sucre. Il se trouve que le récepteur du sucre est le même que celui de la cocaïne ! Peut-on alors en conclure que le sucre et le gras provoquent une dépendance et deviennent un vice, que plus on en mangerait et plus on en voudrait ? Il existe probablement un mécanisme similaire à l'effet d'accoutumance, c'est-à-dire que la personne a besoin de quantités de plus en plus grandes pour ressentir le même effet. Cela semble être encore plus le cas pour le sucre que pour le gras.

Cette nouveauté scientifique a fait couler beaucoup d'encre dans le monde de la nutrition. Doit-on bannir le sucre qui nous rendrait dépendant ? Le sucre est-il une drogue ? Pauvre sucre !

Quand tout le sucre est retiré de l'alimentation d'une personne, celle-ci augmente sa tendance à la dépression. Alors, s'il vous plaît, ne cédez pas au

terrorisme et n'empêchez pas non plus vos enfants de prendre du plaisir avec des aliments sucrés ! En revanche, vous pouvez en diminuer les quantités progressivement et rééduquer votre (et leur) goût vers du moins sucré. Il n'y a pas que le sucre qui procure du plaisir.

Le plaisir peut aussi provenir d'aliments salés au cours d'un repas délicieux, ou encore de moments agréables, tels une promenade dans un parc ou réaliser des activités en famille.

Le sucre est un aliment. Il est vrai qu'il n'est pas facile à trouver dans la Nature et qu'il est toujours associé à des fibres, comme dans les fruits, par exemple. Saviez-vous qu'il faudrait manger 500 à 600g de pommes, un fruit très sucré, pour ingérer la même quantité de sucre contenue dans une cannette de boisson sucrée ?

Le documentaire « *Way Beyond Weight* » (Bien au-delà du poids - 2012) de la cinéaste brésilienne Estela Renner décrit très bien la composition des produits industriels offerts aux enfants au Brésil. Cherchez sur YouTube et regardez-le ! En France les produits sucrés contiennent moins de sucre mais notre environnement est chaque fois plus sucré. Cela vaut la peine d'être attentifs.

Un autre point que je considère très intéressant est qu'il n'existe aucun aliment dans la Nature qui contienne à la fois du sucre et du gras. C'est soit l'un, soit l'autre ! Vous ne me croyez pas ? Les fruits ont du sucre mais pas de gras. Et l'avocat, me direz-vous ? Il contient surtout des matières grasses ! Quand on mélange sucre et gras on obtient le plaisir maximum. C'est sur ce principe que se base la gastronomie, mais aussi l'industrie alimentaire qui a compris que le mélange des deux se vendait très bien.

Alors comment gérer sa consommation de sucre et de gras ?

Le mieux est de rééduquer votre palais vers des aliments moins sucrés. Comment faire ? En diminuant progressivement les quantités de sucre. Certains de mes patients m'ont rapporté qu'en l'espace de trois semaines ils avaient déjà des sensations gustatives différentes par rapport au goût sucré. Notre goût pour le sucre est inné, certes, mais nous le cultivons également par la suite comme une dépendance. Alors, diminuez votre consommation de sucre en douceur, sans stresser. Faites confiance à votre corps il se déshabituera lentement.

Comme pour tout ce qui touche à nos habitudes, si vous retirez tout le sucre de votre alimentation brutalement, vous ressentirez sans doute un certain malaise proche du syndrome d'abstinence, car votre cerveau ne recevra pas sa récompense habituelle. Faites-le lentement, tranquillement et par paliers. En trois semaines, je vous promets que vous verrez la différence ! Vous apprendrez à contrôler vous-

mêmes vos envies, sans que quelqu'un vous chaperonne et vous dise ce que vous devez ou non manger. Et c'est ainsi que vous obtiendrez les meilleurs résultats.

Quel est l'aliment qui donne le plus de plaisir ?

Probablement, le chocolat !

« Il y a peu de choses au monde qui excitent autant le cerveau que le chocolat ! » déclare Eric Stice, spécialiste en neuroscience de l'Oregon Research Institute.

C'est pour cette raison qu'il a été diabolisé. Pourtant, actuellement, plusieurs études affirment que le chocolat et le cacao ont des effets bénéfiques pour la santé. Cessez de le diaboliser et privilégiez le chocolat de bonne qualité !

J'ai écrit un article sur les dix raisons pour lesquelles on ne doit pas se priver de chocolat.

1. *Le chocolat contient des antioxydants – le fruit du cacaoyer, dont les graines fournissent le cacao en poudre, contient des polyphénols et des flavonoïdes à capacité antioxydante encore plus élevée que la majorité des fruits. L'effet bénéfique des flavonoïdes du cacao en fait un « super-fruit ».*
2. *Le chocolat améliore la santé cardiovasculaire – les bénéfices pour le cœur sont bien sûr à pondérer face à l'excès de calories et de gras, mais diverses études réalisées sur de longues durées ont montré que la consommation modérée de chocolat réduit les risques d'insuffisance cardiaque et de maladies cardiaques en général. Le chocolat peut réduire également l'hypertension et améliorer la santé vasculaire.*
3. *Le chocolat peut éviter les maladies métaboliques – nous pensons actuellement que les flavonoïdes peuvent être une protection contre le diabète type 2 et les inflammations diverses.*
4. *Le chocolat entretient le cerveau – les flavonoïdes du cacao sont bons pour le système circulatoire cardio-cérébral. La consommation modérée réduit les accidents vasculaires cérébraux et les chances de faire un AVC.*
5. *Le chocolat stimule la mémoire – il a été démontré également une amélioration de la circulation sanguine dans le cerveau et de notre mémoire, voire une éventuelle protection contre l'Alzheimer.*
6. *Le chocolat restaure la force musculaire – l'épicatéchine, l'un des composants de la famille des flavonoïdes qui est présent dans le cacao et le chocolat noir améliore notre force musculaire et dissipe la fatigue.*
7. *Le chocolat aide à maintenir notre IMC plus bas – consommé avec modération, le chocolat est associé à un indice de masse corporelle (IMC) plus bas, indépendamment de l'activité physique ou non, de l'âge de la personne ou d'autres facteurs. Conclusion : le chocolat peut même prévenir les cas d'obésité. Mais attention, tout dépend de la quantité et de la qualité du chocolat ! Trop de chocolat peut augmenter l'IMC.*

8. *Le chocolat peut protéger des rayons solaires – ce bénéfice reste encore à prouver, mais des études indiqueraient que le chocolat noir, riche en polyphénols, peut se révéler une stratégie efficace en termes de protection complémentaire contre les effets nocifs des rayons ultraviolets.*
9. *Le chocolat est un supprimeur naturel de la toux – tout comme le miel, un peu de chocolat peut aider à diminuer la toux grâce aux propriétés chimiques de la théobromine, considérée encore plus efficace contre la toux que la codéine.*
10. *Le chocolat contribue à la bonne humeur – notre cerveau reçoit une récompense importante en présence de chocolat, car il augmente nos niveaux de sérotonine et de dopamine, hormones responsables du bien-être et du plaisir.*

La majorité des recherches ne portent que sur le chocolat noir. Si vous consommez avec modération du chocolat à 60 ou 70 % de cacao, sans que cela devienne un vice, cela est bon pour votre santé !

Souvenez-vous de ce que je vous ai dit sur la manière de procéder pour rééduquer votre palais vers quelque chose de moins sucré. Goûtez donc au chocolat noir et habituez votre palais. Pas besoin non plus d'aller à l'extrême opposé et de choisir un si amer que vous n'en éprouverez plus de plaisir ! Mon mari, par exemple, aime le chocolat noir à 85%. Moi non ! Je me contente du 70 à 75%. Les goûts ne se discutent pas !

Attention ! La majorité des tablettes de chocolat contient beaucoup plus de sucre et d'autres ingrédients que de vrai cacao. Quant aux produits qui ont la mention « goût de chocolat », « saveur de cacao », ou autres mentions similaires portées sur l'étiquette, évitez-les. Ils ne possèdent pas une once de cacao. À nouveau, je le répète, privilégiez toujours les aliments vrais et peu transformés.

Le pouvoir du cerveau

De nos jours les médias vendent l'idée que nous avons le pouvoir de contrôler notre corps. Il suffit de faire ce que l'on vous dit ou de payer le prix fort et vous aurez un corps de rêve ! Puisque notre corps est un objet que nous pouvons modeler à volonté, ce n'est donc qu'une question de contrôle, de discipline, de volonté et d'argent, n'est-ce pas ?

Eh bien non !

Notre corps est un organisme bien vivant ce qui signifie que notre cerveau ajuste en permanence métabolisme, hormones, stock de graisse, taux de glucose, etc...pour nous aider à survivre en ce monde. Votre monde.

Mais celui-ci a bien changé dernièrement alors que la biologie de notre corps a mis des siècles à se perfectionner en vue de tout autre chose. Jadis, il était difficile de trouver de quoi se nourrir et l'individu qui stockait du gras avait plus de chances de survie.

Aujourd'hui nous vivons dans un monde totalement différent. L'offre alimentaire n'en finit plus et nous avons accès à des produits novateurs et industrialisés qui n'existaient pas auparavant.

Aujourd'hui c'est la maigreur qui est à la mode et le gras qui est considéré comme laid et indésirable.

Le cerveau contrôle tout

En 2007, un article de l'Université de Cambridge (Angleterre) portant sur le contrôle hormonal de l'appétit fit couler beaucoup d'encre car les chercheurs insistaient sur le fait que la régulation du poids est un mécanisme très complexe centralisé par le cerveau !

Pendant des années on nous a enseigné que tout était une question de contrôle, que ce qui comptait était uniquement ce que nous mangions, combien nous mangions et ce que nous dépensions en énergie. On découvre maintenant que COMMENT nous mangeons est aussi important que CE QUE nous mangeons !

Le corps ne se laisse pas manipuler si facilement que cela. Notre volonté et nos connaissances techniques en nutrition et suppléments ne sont pas suffisantes.

Vous devez apprendre à écouter votre corps, le ressentir, le comprendre et le respecter. Il faut qu'il sente bien que vous n'êtes ni malade, ni victime d'une agression (manque de nourriture comme jadis) et que, par conséquent, il n'a pas besoin de stocker de la masse grasse pour vous protéger !

Bon, je sais, je simplifie pas mal les choses, mais c'est en gros ce discours que je tiens à mes patients et ils le comprennent très bien. Pourquoi ? Parce que généralement, ils entrent dans mon cabinet stressés, fatigués, frustrés et se plaignant de leur poids contre lequel ils luttent depuis des années.

Plus vous essayez de contrôler votre corps et l'obligez à prendre un chemin auquel il se refuse - car ce n'est ni sain ni équilibré pour lui - et plus vous stressiez votre corps, donc votre cerveau ! Ce faisant, vous courez le risque d'avoir des sautes d'humeur et un gain de poids supérieur à ce que votre propre programmation génétique prévoirait. Vous vous souvenez du cas des jumeaux identiques ? Celui qui avait suivi des régimes était finalement plus gros que l'autre !

Un autre fait intéressant est celui des lutteurs de sumo au Japon, qui sont d'une taille impressionnante qui n'a rien à voir avec la silhouette moyenne des Japonais. J'en discutais il y a quelque temps avec une Japonaise pour savoir comment on

les sélectionnait. Quels critères devaient-ils posséder pour accéder à ce statut ? Choisisait-il des enfants déjà obèses ?

Sa réponse me prit de court. Non, les enfants sélectionnés sont maigres et très sportifs et on les fait grossir.

« Mais, comment s'y prend-t-on pour les faire grossir comme cela ? » demandais-je. Elle me répondit que les lutteurs de sumo sont en réalité soumis à des cycles d'excès et de privations. Ils n'ont droit qu'à deux repas par jour et lorsqu'ils se nourrissent, ils mangent jusqu'à ne plus pouvoir avaler une goutte d'eau. C'est cela qui les fait grossir !

N'est-ce justement pas cela que nous faisons avec les cycles de régimes restrictifs suivis d'échecs ?

Notre cerveau possède deux parties bien différentes, rappelez-vous ! Une partie frontale, le néocortex, qui est la partie éduquée et intelligente, qui maîtrise votre langue maternelle (et pour certains, d'autres langues étrangères) et qui sait beaucoup de choses sur la nutrition. Et puis la partie arrière, dite « animale » ou cerveau reptilien, que nous ne contrôlons pas, qui correspond à notre instinct et qui est là pour nous aider à survivre. Cette seconde partie est responsable de 80% de notre comportement !

Plus vous apprenez à écouter et respecter ce cerveau « animal » et plus vous lui faites passer le message que vous allez bien.

Le stress...

La vie de tous les jours est stressante mais nous ne vivons pas tous ce stress en notre for intérieur. Certains savent gérer leur stress sans que leur bien-être s'en ressente.

Quel est donc le genre de stress qui fait grossir ?

Aujourd'hui nous sommes tous d'accord pour dire qu'il existe une multitude de facteurs qui influencent le gain de poids. Impossible de les énumérer tous ici. Le plus intéressant est que nous ne prenons pas seulement du poids en mangeant trop et en étant sédentaire !

Il existe beaucoup d'autres facteurs et c'est pour cela qu'il est capital de connaître l'histoire de chaque patient et son état de santé pour pouvoir comprendre ce qui a pu le faire grossir.

Un de ces facteurs est justement le stress qui a pu être enclenché dès la petite enfance, si la personne a subi des abus ou a été victime d'agressions physiques ou morales, si elle a pris certains médicaments, si son équilibre hormonal est dérégulé,

si elle manque de sommeil, si elle fait trop de sport (l'excès d'activité physique ne fait pas maigrir comme on le croit mais peut stresser le métabolisme, principalement dû à la fatigue surrénale) et bien évidemment, si elle se nourrit mal ou suit des régimes restrictifs qui lui donnent faim en permanence. Tout cela, et plus encore peut stresser notre cerveau !

Plus votre corps est en bonne santé et sans trop de stress interne, moins il aura besoin de stocker de la masse grasse... Par conséquent, vous maigrirez !

Fuyez les régimes et cessez de maltraiter votre corps !

Pourquoi maigrir ?

Ceux qui souhaitent maigrir ont toutes sortes de raisons pour cela.

Posez-vous tout d'abord la question : *Pourquoi est-ce que je souhaite perdre des kilos ?* Et aussi : *Pourquoi ai-je grossi ?*

Est-ce uniquement une question esthétique ? Croyez-vous que vous serez plus beau, plus heureux ou aurez plus de succès ? Ou est-ce pour des raisons de santé et de complications métaboliques ?

Voulez-vous modifier votre relation avec vous-même ou voulez-vous juste maigrir ?

Ceux qui sont à leur poids-santé mais, malgré cela, ne sont pas satisfaits de leur ligne et cherchent à maigrir à tout prix, vont agresser leur corps de façon brutale et malsaine, l'obligeant à perdre du poids radicalement, ce qui dérègle complètement le métabolisme. Ils peuvent rentrer à vie dans un cercle vicieux de gains et pertes successives de poids : le fameux effet yoyo.

Si vraiment vous avez des kilos en trop, commencez par consulter un médecin pour qu'il évalue votre état de santé, car il n'est pas souhaitable de maigrir et faire une obsession sur la balance alors que vous avez déjà des problèmes de santé. Votre corps s'est probablement mis à grossir pour vous protéger et, en faisant une fixation sur le poids sans en connaître la cause, vous l'effraierez encore davantage.

Il m'est arrivé plus d'une fois de demander à mes patients de consulter un médecin ou un spécialiste avant de les prendre en main, surtout lorsque je soupçonne une maladie sous-jacente. Ce fut le cas, par exemple, d'une mère de 40 ans qui vint me voir. Elle était exténuée, avait des règles abondantes et souffrait de reflux gastrique en permanence. Elle n'était pas allée chez la gynécologue depuis des années et n'avait jamais fait aucun examen médical pour vérifier la cause de ses brûlures d'estomac. Elle fut déçue par ma suggestion car ce qu'elle voulait c'était perdre du poids tout de suite. Je ne suis pas magicienne !

La première chose à faire est de vérifier votre état de santé.

Le poids n'est pas la cause mais au contraire la conséquence de votre état de santé et de votre bien-être.

Notre poids

À l'âge adulte, notre poids ne devrait pas osciller de beaucoup. Il y a deux périodes de la vie quand le poids change beaucoup. La première correspond à la première année du bébé pendant laquelle celui-ci triple son poids. La seconde période est la période de l'adolescence pendant laquelle nous pouvons prendre du poids et grandir jusqu'à 20 cm en l'espace de deux ans. Ensuite, le corps devrait se stabiliser du point de vue physiologique pour ne gagner que quelques kilos progressivement au fil des années (exception faite des femmes, pendant la grossesse, bien évidemment).

Vous n'êtes pas censé prendre 5 kilos, puis en perdre 10, pour en regagner 15 ! Cet effet yoyo n'est pas sain. Le cerveau comprend que vous êtes en danger, qu'il y a une menace.

Cas réel

L'autre jour je recevais une patiente d'une cinquantaine d'années qui n'arrêtait pas de grossir et qui me disait que j'étais son dernier espoir. Quelle responsabilité !

Selon ses dires, jusqu'à la trentaine, tout allait bien mais quand elle décida de perdre trois kilos, commença alors le fameux effet yoyo. Jamais plus elle ne revint à son poids de départ. Elle ne faisait que grossir et entretenait des rapports compliqués avec la nourriture.

L'endocrinologue qu'elle avait vu avant moi lui avait prescrit un régime très strict et des médicaments coupe-faim (dont des amphétamines, ce qui était commun à l'époque pour maigrir). Elle ne perdit pas 3 kilos mais...10 kilos puis en reprit 12. Le cercle vicieux s'était mis en place. Il peut être décrit comme suit :

Si je suis un régime → je maigris → dans un premier temps je suis ravie (parce que je maigris), mais je commence à me sentir fatiguée et triste (effet collatéral des régimes stricts) → je me révolte contre la restriction → puisque je me suis remis à manger des aliments « interdits », je vais me laisser aller → je me sens coupable → je me sens grosse → donc, je débute un autre régime, etc...

Quand elle est venue me voir elle pesait 30 kilos de plus qu'à la trentaine. Tout ceci parce qu'elle désirait seulement perdre trois petits kilos pour rentrer dans son

maillot de bain.

Nombreuses sont ceux qui me disent qu'ils ne cessent de grossir et sont fatigués de suivre des régimes. Ce cercle vicieux affecte beaucoup de monde. Mais réfléchissez deux secondes. Que gagnez-vous en faisant cela ? Du poids et de la culpabilité !

Faites confiance à votre corps et donnez-lui raison. Ceci est capital, en particulier pour les adolescents qui vivent un grand changement corporel en peu de temps. Il est normal pour une jeune adolescente de prendre du poids et de grossir. C'est on ne peut plus sain. Le corps féminin se prépare pour d'éventuelles grossesses et les hormones féminines ont besoin de gras pour être produites.

Le jeune garçon, lui, gagne des muscles grâce à ses hormones masculines. Ceci est un processus qui prend un certain temps. Laissez son corps agir lentement sans régimes restrictifs, sans excès d'activité physique, ni suppléments, ni hormones.

À l'adolescence le corps subit la plus grande transformation de la vie et cela prend du temps.

*À l'adolescence les garçons prennent des muscles et les filles gagnent de la masse grasse.
Ce n'est pas injuste... c'est normal !*

Vous n'êtes pas le résultat d'un échec, vous êtes victime de votre culpabilité, du mal-être et de votre manque de confiance en vous parce que les principes que vous suivez, selon lesquels tout dépend de votre volonté, sont erronés ! Maigrir n'est pas une question de discipline mais de santé et de bien-être. Il n'est pas facile de changer ! Le meilleur chemin est de chercher à progresser dans la bonne direction. On peut toujours progresser si on ne vise pas des objectifs irréalistes. Apprenez à vous aimer, respectez votre corps et n'essayez pas de devenir quelqu'un d'autre.

Au lieu de contrôler votre corps, dansez avec lui ! La clé de l'équilibre est de reconnaître les sensations de faim et de satiété de façon à manger selon vos besoins.

Comment le cerveau perçoit-il la perte de poids ?

Différemment de vous, c'est certain !

Auparavant, comme je le disais, quand on rencontrait quelqu'un dans la rue, la conversation tournait autour de la pluie et du beau temps, mais aujourd'hui, on s'exclame : « *Mais qu'est-ce que tu as maigri !* » ou pire « *Tu as pris des kilos, dis donc !* ». Ces remarques sur le poids sont la conséquence indirecte d'une peur

exagérée de grossir et d'une phobie anti-graisse malsaine. Nombreux sont ceux qui ne pensent qu'à cela (maigrir), comme s'il s'agissait d'une bataille vitale. Cette fixation va à l'extrême opposé de notre instinct de préservation. Vous luttez contre notre cerveau « animal », pour lequel la graisse constitue une protection. Il vaut mieux respecter votre équilibre et laisser votre corps décider s'il se sent bien et en bonne santé, au lieu d'exiger de lui une perte rapide de poids.

Je vous assure, c'est un processus bien plus aisé et vous ne serez pas perpétuellement en guerre avec votre corps et votre cerveau. Vous y gagnerez en paix et tranquillité. Votre image corporelle et vos rapports avec les aliments s'amélioreront nettement.

Quelqu'un qui a vraiment des kilos en trop doit d'abord se demander quelle en est la cause et bien comprendre qu'il n'y a pas une seule solution. Les régimes actuels proposent toujours la même chose pour tout le monde : manger moins ou éliminer certains groupes alimentaires, comme les glucides par exemple. Nous avons déjà vu que cela ne marche pas. Chaque individu possède un métabolisme particulier, une histoire qui lui est propre et une raison différente d'avoir des kilos en trop.

Dans mon cabinet, le plus difficile est d'expliquer cela à des patients qui ont connu l'euphorie de perdre des kilos très rapidement et pensaient donc qu'il était facile de contrôler leur corps. Mais cette victoire n'était qu'illusion et elle n'est pas durable !

Le pire, ce sont les mères qui ont une idée précise du poids que leurs enfants devraient peser !

Cas réel

Je me souviens notamment d'une maman qui s'inquiétait de voir grossir sa fille de 15 ans. Elle maintenait que le poids idéal de celle-ci devait être 55 kilos au lieu des 65 dont elle se rapprochait.

Au fur et à mesure de l'entretien, je découvris que la jeune fille avait suivi un régime très strict (sans aucun glucide) les mois auparavant. Elle avait effectivement perdu beaucoup de poids.

Les 55 kilos dont parlait la mère étaient le poids minimum que l'adolescente avait atteint à ce moment-là. Deux mois plus tard, la pauvre souffrait de compulsions terribles et ne pouvait s'empêcher de manger beaucoup de chocolat et de confiseries. Elle se remit à grossir. Sa mère était désolée et furieuse que sa fille soit incapable de se contrôler.

Il est très difficile d'expliquer ce qu'est l'hyperphagie ou « compulsion » à quelqu'un qui ne l'a jamais vécu ou étudié. J'ai souvent recours à la métaphore de la respiration pour que les membres de la famille comprennent bien et pour que la personne ne culpabilise plus sur son manque de contrôle. Quand nous retenons notre respiration, nous pouvons tenir quelques dizaines de secondes mais, il arrive un moment où vient une inspiration salvatrice que nous ne pouvons pas contrôler. La compulsion est un réflexe incontrôlable similaire que le corps acquiert après une période de privations. C'est un cercle vicieux dont il n'est possible de sortir qu'avec de l'aide extérieure.

Réfléchissez ! Combien de fois avez-vous gagné la bataille contre les kilos superflus ? Et combien de temps cela a-t-il duré ? C'est une chimère, un mirage vers lequel le corps refuse de se laisser entraîner. Soyez patient et comprenez bien qu'une perte de poids durable ne se fait que graduellement et sans y perdre la santé. Je sais, cela n'est pas chose facile dans ce monde de consommation qui est le nôtre, où il suffit de payer pour obtenir sur l'heure ce que l'on souhaite. Nous sommes tellement pressés !

Plus le métabolisme est agressé par des changements dans notre état de santé (déséquilibre, stress quelconque, succession de régimes et de médicaments) et plus vous serez plongé dans ce cercle vicieux et son effet yoyo. Cela prendra alors plus de temps pour maigrir et atteindre votre poids-santé. La première chose à faire est d'arrêter de grossir.

Ce qui est fantastique avec notre métabolisme, notre corps et nos gènes, c'est qu'ils ont tous la possibilité de se modifier et de guérir. Le corps humain est fabuleux ! Il suffit de retrouver des rapports plus tranquilles avec votre organisme et vous verrez comment les choses s'amélioreront en qualité de vie. Je vous assure que vous n'aurez que des bonnes surprises !

Le simple fait de penser que vous êtes gros, augmente la tendance à prendre du poids.

Parlez-en avec vos adolescents !

Une étude récente, qui a accompagné des jeunes pendant onze années, a montré que ceux qui avaient un poids normal à l'adolescence, mais qui se considéraient gros, étaient enclins à prendre du poids au fil des années, surtout les jeunes filles.

« *Se considérer gros, même si cela n'est pas vrai, peut réellement enclencher une prise de poids et même rendre obèse à l'âge adulte* », a déclaré Koenraad Cuypers, chercheur à l'Université de Science et Technologie en Norvège.

« Les normes de la société en termes de poids doivent être revues pour que les jeunes aient une vision plus réaliste des choses », rajoute-t-il. « Cela devrait être discuté à l'école et les enseignants devraient insister sur les formes naturelles du corps humain et que tous sont beaux. Il faut en parallèle que les médias cessent de présenter la maigreur comme un idéal de beauté parfaite, ce qui est faux ! ».

Cette étude, qui a analysé la relation chez les adolescents entre le poids perçu et le poids réel, a noté qu'une explication possible du phénomène observé serait l'adoption d'attitudes malsaines suite à des tentatives successives de perte de poids. Les jeunes qui se trouvent gros modifient souvent leurs habitudes alimentaires en sautant des repas ou en suivant un régime pour maigrir. Ce comportement instable peut provoquer un gain de poids à longue échéance !

Je suis bien consciente qu'il est difficile de faire comprendre à votre fils ou fille qu'il/elle doit accepter son corps tel qu'il est alors que la dictature de la maigreur sévit partout. Il faut toujours être plus maigre, plus musclé, plus beau, plus « parfait ».

Si vous ne savez pas trop par où commencer, réfléchissez d'abord à votre alimentation et à votre poids et à l'exemple que vous donnez à vos enfants.

Donner l'exemple est le meilleur moyen de transmettre des habitudes saines.

Il est important de dialoguer à la maison avec vos adolescents pour éviter qu'ils n'entrent dans la spirale infernale de pertes de gains successifs de poids, l'effet yoyo, et de ne pas tomber dans la mentalité des régimes. Assurez-vous que l'ambiance de la maison est saine et agréable, car c'est impossible de changer le monde extérieur.

Et la faim ?

Qu'est-ce que c'est exactement ?

La faim (du latin *fames*) est l'ensemble des sensations provoquées par la privation de nourriture qui incitent l'homme ou l'animal à rechercher des aliments et que l'ingestion de nourriture fait disparaître (définition de l'O.M.S.).

La faim est un message que votre cerveau émet quand votre corps a besoin de se nourrir. La satiété est le message que votre cerveau émet quand le corps n'a plus faim et que vous devez arrêter de manger.

Les sensations de faim et satiété sont innées. Les bébés pleurent quand ils ont faim (on suppose que cette sensation provoque des douleurs très fortes à cet âge-là). Heureusement d'ailleurs ! Sinon les mères pourraient oublier de faire manger leur nourrisson quand il dort et le nouveau-né pourrait éventuellement en mourir. Les pleurs causés par la faim sont donc salutaires et essentiels à la survie.

Un de mes patients me racontait l'autre jour qu'il se souvenait encore parfaitement d'un régime qu'on lui avait imposé à l'âge de 6 ans. Il était désespéré, stressé et se roulait par terre en criant de faim et de frustration. Ceci le traumatisa à vie et jamais il ne resta plus de quelques heures sans avaler quelque chose de peur de ressentir la sensation de faim.

Au fil des années nous désirons des produits que nous trouvons délicieux et que nous choisissons de manger par pur plaisir, sans nécessairement avoir faim. C'est ce qu'on appelle la gourmandise ou l'envie et c'est normal !

Le duo faim et envie c'est ce qu'on appelle l'appétit.

Quand on vous demande : « *De quoi as-tu faim ?* », réfléchissez bien car ce n'est pas toujours de nourriture dont vous avez besoin !

Des études montrent que des fillettes de 5 ans courent déjà le risque d'avoir un excès de poids si les mères sont trop strictes en termes alimentaires et ne respectent pas la faim et la satiété de leur fille. Ce contrôle autoritaire de la part de la mère empêche la fillette d'apprendre à dialoguer avec son propre corps et

celle-ci risque de manger en cachette, même sans faim, incapable de reconnaître les signaux de satiété.

Le rôle des parents et éducateurs est de fournir une alimentation de qualité à des horaires réguliers, sans oublier que la faim de l'enfant lui appartient à lui seul !

Cas réel

Lors de la conférence TEDx Women Jardins que j'ai donnée à São Paulo (vous pouvez la retrouver sur YouTube et elle est légendée en français) il y a quelque temps, j'ai fait allusion au cas d'un jeune garçon que j'ai reçu dans mon cabinet et qui avait une forte faim émotionnelle.

Il avait 10 ans, se trouvait en surpoids et ne cessait de grossir. Les parents (divorcés) faisaient appel à moi car ils étaient inquiets de ce gain de poids rapide. Ils avaient retiré tout ce qu'ils pouvaient de sa nourriture pour l'aider à maigrir. Ils ne le laissaient manger que des légumes verts, du blanc de poulet et du riz sans sauce. Pas de gâteau et encore moins de matières grasses. Bref, aucun plaisir !

Ce garçon était très affecté par les discussions constantes entre ses parents et les restrictions alimentaires. Cette vie sans plaisir l'a amené à développer une forte faim émotionnelle. Il trouvait son plaisir et réconfort quotidien dans la nourriture.

Ensemble nous avons parlé de ses émotions et de bien distinguer la différence entre la faim physiologique et la faim émotionnelle. Il a très bien compris quand je lui ai dit : « Quand tu es triste, tu as le droit de pleurer. Tu n'as pas besoin de manger. »

Il commença alors à maigrir !

Les diverses formes de la faim

Comment notre organisme perçoit-il la faim ? Il existe la faim physiologique et la faim émotionnelle. Cette dernière n'est pas forcément mauvaise et rédhibitoire, mais il faut bien prendre conscience que cette faim émotionnelle ne sera soulagée que momentanément lorsque vous mangerez et cela ne résoudra pas vos émotions : tristesse, angoisse, anxiété, douleur, fatigue, ennui, etc...

Nombreux sont ceux qui ont fait une succession de régimes, ne font plus la distinction entre toutes ces sensations et mangent quand ils ne sont pas bien. Ce peut être par ennui, fatigue, anxiété ou bien faim réelle et soif. Si cela est votre

cas, cherchez de l'aide de façon à rééduquer vos sensations et réapprendre à décoder les messages de votre cerveau.

À l'hôpital, quand nous travaillons avec des patients souffrant de troubles alimentaires, nous leur montrons qu'il existe quatre types de faim possibles.

- *La faim physiologique : c'est-à-dire la faim des cellules, quand l'organisme a besoin d'aliments. Cette faim n'est pas spécifique. N'importe quel aliment fera l'affaire, du moment que nous l'apprécions, et la sensation de faim s'évanouira.*
- *La faim sociale : Nous avons tendance à manger de façon « automatique », c'est-à-dire sans s'en rendre compte, inconsciemment, quand des aliments sont à notre disposition dans un contexte social. Il est normal de manger plus à une fête ou un anniversaire quand la table est pleine de plats appétissants.*
- *La faim spécifique ou envie : elle n'est pas urgente. Elle vient du désir de se faire plaisir, de déguster un produit spécial qui, souvent, nous rappelle notre enfance.*
- *La faim émotionnelle : c'est la nécessité, souvent urgente, de manger quelque chose de bon, en grandes quantités. Cette faim survient souvent après une époque de privations successives et d'envies non satisfaites, généralement suite à un régime. Il arrive alors que nous mangions de façon impulsive, sans se préoccuper du goût et de la saveur, allant jusqu'à mélanger des goûts qui ne combinent pas. Nous pouvons alors nous dire : « Ce n'est pas vraiment cela dont j'avais envie » ou bien « Rien ne me satisfait de toute façon ».*

Le comportement alimentaire est d'une importance capitale. Faire la paix avec les aliments et retrouver les sensations innées de faim et de satiété sont essentiels pour retrouver le plaisir de manger sans culpabilité.

Comment fonctionnent la faim et la satiété ?

Ce sont tous deux des mécanismes complexes, que nous ne comprenons pas encore totalement, car de nombreux composants biochimiques et hormones interviennent. Ce ne sont pas des « boutons » que votre corps enclenche subitement.

Pour simplifier et expliquer ce qu'est la faim, j'ai l'habitude de faire l'analogie avec un appel téléphonique que le cerveau reçoit des cellules qui commencent à manquer d'énergie (généralement suite à une baisse de glycémie dans le sang). Ensuite, c'est l'estomac qui envoie un message plus intense car, quand il est vide, il produit une hormone appelée ghréline ou hormone de la faim qui envoie des signaux de faim au cerveau.

J'ai l'habitude de dire aux enfants que quand ils ont faim, le corps téléphone au cerveau pour lui dire qu'il a faim. Alors, le cerveau retransmet le message en demandant qu'ils aillent manger. Cependant, s'ils ne répondent pas tout de suite, le cerveau renvoie une multitude de messages désespérés par différents moyens :

Facebook, WhatsApp, etc...jusqu'à ce qu'ils répondent. Dans ces conditions, il y a bien entendu le risque de trop manger !

Les enfants comprennent très bien cette image ! Ils sont très proches et conscients de leur corps.

Si vous n'écoutez pas votre faim, elle deviendra de plus en plus forte jusqu'à ce que vous mangiez. Généralement, la faim survient de 2 à 4 heures après la dernière collation, selon ce que vous avez mangé auparavant, bien évidemment. Cela prendra plus de temps après un cassoulet qu'après un blanc de poulet grillé avec une salade verte !

Quand vous respectez votre faim et votre satiété, vous pouvez rester plus longtemps sans manger sans être stressé.

Votre corps possède son propre fonctionnement et peut vous laisser plus de temps sans manger. C'est pour cette raison que l'on ne doit pas forcer tout un chacun à prendre un petit-déjeuner le matin ou manger à des horaires prédéterminés. Si la personne se sent bien, laissez-la en paix ! Manger toutes les 3 heures n'est pas non plus indiqué pour tous.

En revanche, si vous êtes en rééducation alimentaire, il est important de faire des repas réguliers, car c'est un moyen de retrouver les sensations de faim et satiété.

Quand vous commencez à manger votre nourriture (évittez pour cette raison de l'ingérer sous forme liquide), le simple fait de mâcher réduit déjà les signaux de la faim. Au bout d'un certain temps l'estomac ainsi que le tissu adipeux avertissent le cerveau qu'ils sont rassasiés et que vous pouvez arrêter de manger. C'est ce qu'on appelle la satiété.

Ces signaux mettent un temps variable à arriver car ils dépendent de nombreux facteurs mais, en règle générale, une vingtaine de minutes suffit à diminuer la faim et à se sentir rassasié. C'est le seuil de satiété.

Cependant n'oublions pas que nous sommes tous différents et que ce laps de temps varie d'un individu à l'autre. Ceci veut dire que nous sommes tous différents face à la faim et à la satiété ; cela va dépendre de l'horaire de la journée, l'âge, le sexe et le passé alimentaire. Il n'y a pas de règle absolue. Il faut écouter notre faim et la respecter.

Au lieu de poser des règles strictes, je vous suggère de manger toutes les 3 à 4 heures si vous en ressentez le besoin ! Tentez de récupérer ainsi les sensations de faim et satiété ! Pour beaucoup cela semble impossible à faire, tellement ils ont

oublié ces sensations de base. Mais ces signaux sont en nous, ils n'ont pas disparu et il est possible de les retrouver.

En règle générale, je conseille à mes patients de ne pas dépasser les 4 heures sans manger. Sinon, ils risquent de stresser leur métabolisme et d'étouffer ses signaux. Ils pensent qu'ils n'ont pas faim : la sensation est bien là mais personne ne l'écoute.

C'est ce qui arrive d'ailleurs avec les régimes à base de protéines dans lesquels vous éliminez totalement les glucides. Après quelque temps sans recevoir de glucides, votre organisme se met un état de cétose (quand votre métabolisme puise son énergie dans les graisses des tissus adipeux). Vous êtes ravi au début car vous ne sentez pas la faim et maigrissez. La faim est latente mais vous n'y prêtez pas attention ! Votre cerveau est stressé mais vous ne vous en rendez pas compte car vous êtes heureux de perdre du poids. Cette perte de poids que vous recherchez n'est pas du goût de votre cerveau animal qui la perçoit comme une menace. Votre corps et votre cerveau se rebellent et enclenchent alors un mécanisme d'adaptation : une augmentation de l'appétit, et tout spécialement de l'envie de glucides qui vous font défaut. Vous n'écoutez toujours pas et le cerveau envoie d'autres messages plus intenses. C'est là que le danger des pertes de contrôle ou compulsions alimentaires existe ! Faites donc attention !

Et surtout fuyez ce genre de régimes quand il s'agit d'enfants, car ils sont en pleine période de croissance. Leur métabolisme est accéléré et le manque de glucides affecte encore plus le cerveau. Ils courent un grand risque de gagner trop de poids et de développer des compulsions ou d'autres troubles alimentaires.

Les glucides sont le carburant de notre corps !

J'ai plusieurs cas de jeunes filles de 14 ou 15 ans qui ont éliminé les glucides et qui ont développé des troubles du comportement alimentaire, comme pertes de contrôle, vomissements ou autres maux. La difficulté principale est de les faire accepter de manger à nouveau des glucides, car elles paniquent à l'idée de grossir. Quel traumatisme !

Rétablir les signaux de faim et satiété

Que ce soit en milieu hospitalier ou à mon cabinet, mon principal travail est d'aider mes patients à retrouver leurs sensations de faim et satiété car ils ont perdu cette habilité en ayant suivi trop de régimes. Il est parfaitement possible de récupérer ces sensations car elles sont toujours présentes. Il suffit de reprendre le dialogue. Croyez-le ! Vous pouvez retrouver vos sensations de faim et satiété et retrouver le plaisir de manger.

Si vous réapprenez à manger à votre faim, vous prendrez naturellement vos repas plus tranquillement et avec modération et, surtout, vous vous arrêterez quand vous vous sentirez confortable et rassasié. Tout cela se fera sans que vous vous sentiez coupable ou frustré.

Il est capital que vous sélectionniez des aliments que vous aimez déjà, sans vous préoccuper de leur valeur nutritionnelle exacte et sans les classer dans la colonne bonne ou mauvaise. Choisissez un environnement agréable et prenez conscience de votre corps.

Vos nouvelles expériences alimentaires vous redonneront joie et tranquillité, ce qui vous aidera même à modifier certains aspects de votre vie personnelle.

Par exemple, imaginez que vous veniez de recevoir une invitation à un dîner fantastique, un menu-dégustation de 6 plats délicieux. Comment allez-vous passer la journée ?

Vous mangerez probablement peu et ferez peut-être une petite promenade pour être sûr de bien vous ouvrir l'appétit avant le dîner et en profiter, n'est-ce pas ? Quand on a faim, la nourriture n'est-elle pas plus agréable ?

Maintenant réfléchissons. Que répète-t-on aux gens qui veulent maigrir ? Mangez moins et faites de l'exercice ! Mais c'est justement deux actions qui augmentent l'appétit ! Cela peut vous entraîner dans un cercle vicieux !

Avez-vous peur de votre faim ?

Ces derniers temps, il semblerait que nous ayons tous peur d'avoir faim. La preuve ? L'autre jour, je fus conviée au lancement d'un produit soi-disant « coupe-faim ». On pouvait lire sur l'invitation la phrase suivante : « *Les diététiciennes-nutritionnistes aussi ont faim !* ». Mais comment cela ? Depuis quand les diététiciennes vivent sans faim ? Auparavant, les diététiciennes-nutritionnistes avaient la réputation de manger parfaitement en contrôlant tout et voilà que maintenant, nous n'avons jamais faim !

Je tiens à souligner que, même en étant diététicienne-nutritionniste, je ne mange pas « parfaitement », je ne fais pas de régime et je ne contrôle pas toute ma nourriture en permanence. J'ai faim et j'en suis ravie !

La faim n'est pas un ennemi ni une sensation que vous devez éliminer ou craindre.

La faim est physiologique, naturelle, normale et nécessaire, car elle indique que le corps a besoin de nutriments. Nous devons la respecter avant que la sensation ne soit trop forte et que nous risquions de perdre le contrôle.

La sensation de faim fait pleurer le bébé pour téter et rend les enfants irascibles et impatients, car ils ont mal au ventre, ce qui est vraiment très désagréable en soi. Mais c'est normal et c'est ce qui fait que vous cherchiez à vous nourrir pour « recharger vos batteries ».

C'est pour cette raison qu'il est important d'offrir régulièrement aux enfants en bas âge de manger sans attendre qu'ils atteignent le seuil maximal de faim. Il est bon et sain que l'enfant décode les messages de son cerveau et sache dire à haute voix : « *Maman, j'ai faim* ».

Quand les miens étaient petits et disaient cela, je leur répondais : « *c'est bien que tu aies faim, c'est signe de bonne santé !* »

Dans mon cabinet, je travaille avec des patients qui ont perdu les sensations de faim et de satiété et qui doivent les retrouver en écoutant leur corps et sans avoir peur.

Pourquoi mes patients ont-ils perdu ces sensations innées ? Dans la plupart des cas, cela se passe suite à des régimes restrictifs ou règles strictes qui les déconnectent de leur corps !

Quand vous cessez d'écouter les messages de votre organisme ou que vous les niez, le cerveau émet des messages de plus en plus forts et cela vous pousse à manger plus ou à perdre le contrôle. Là oui, la faim peut faire peur. Respectez donc votre faim et celle de vos enfants !

Apprenez-leur à être à l'écoute de leur corps, à le respecter et à manger avec plaisir et sans sentiment de culpabilité. Si vous avez un enfant en surpoids ne lui imposez pas de restrictions ou régimes. Cela peut dérégler son contrôle faim/satiété et l'engager dans une vie de souffrance face à la nourriture. Il est préférable de lui apprendre à respecter sa faim et votre rôle est de lui donner accès à des aliments de bonne qualité.

Si vous avez peur d'avoir faim cherchez de l'aide auprès d'un professionnel. C'est encore le meilleur moyen de perdre du poids sans nuire à votre santé et votre bien-être.

N'ayez pas peur de la faim ! Faites-en sorte qu'elle devienne votre alliée dans la quête d'une alimentation équilibrée et de la santé optimale.

Vous n'arrêtez pas de manger ?

Le sujet de ma conférence dans un Congrès de Cardiologie portait sur le thème de la génétique, du poids, de l'appétit et du gras selon la nutriginomique, qui est

une science toute nouvelle qui révolutionne les concepts que nous avons en termes de nutrition.

Voilà, en simplifié, ce que j'y ai exposé :

1. Si vous faites un régime restrictif, votre appétit augmente.

La réponse de votre corps face aux restrictions imposées est de modifier le système hormonal, allumer les gènes qui agissent sur la graisse et augmenter le niveau de stress, surtout au niveau du cerveau. L'organisme s'adapte pour que vous surviviez à la famine et augmente votre appétit pour que justement vous partiez à la recherche de nourriture. C'est un mécanisme de protection et de survie !

Ce mécanisme d'adaptation vous fait partir à la recherche d'aliments car votre corps ne saisit pas que vous faites un régime pour maigrir. Pour lui vous êtes stressé et vous manquez de nourriture.

2. Ce n'est pas votre estomac qui contrôle votre poids. C'est votre cerveau.

Le centre de la satiété dans le cerveau contrôle l'appétit : la faim, la satiété et le désir de manger. Actuellement, la génétique change son fusil d'épaule quant à l'obésité. On ne questionne plus : *Pourquoi grossit-on autant ?* Mais : *Pourquoi n'arrête-t-on pas de manger ?*

Quand vous avez traité des personnes obèses et en surpoids, vous vous rendez vite compte de la difficulté qu'est le contrôle de son poids. Ces personnes sont généralement plus disciplinées que les autres quand il s'agit de leur alimentation. Chaque repas est une torture, un dilemme. « *Que dois-je manger pour ne pas grossir ?* » Il ne s'agit pas d'un manque de discipline ! Non !

En règle générale, les moins disciplinés sont justement ceux qui n'ont pas de problème de poids et qui ne se préoccupent guère de ce qu'ils mangent.

3. Quelles sont les adaptations du centre de l'appétit suite à un régime restrictif ?

1. *L'appétit est plus important : vous aurez plus faim et plus tôt. Les hormones et neurotransmetteurs se dérèglent pour que vous partiez à la recherche d'aliments. Vous risquez d'avoir des pensées obsessionnelles sur les aliments, surtout les « interdits ».*
2. *La sensation de stress augmente et, avec elle, le risque d'utiliser les aliments comme récompense.*
3. *Le métabolisme diminue.*
4. *Le risque d'avoir des compulsions alimentaires augmente.*
5. *L'échec de la perte de poids avec une reprise des kilos qui s'accompagne d'une estime de soi rabaissée, voire anéantie.*

Ces changements se prolongent après le régime. Un régime très restrictif peut dérégler le centre de la satiété pour longtemps et vous courez le risque de rentrer dans un cercle vicieux d'effets yoyo, de victoires et d'échecs, et vous laisser encore plus gros avec un plus grand appétit.

Plus le régime est draconien et la perte de poids radicale, plus vous modifiez votre centre de l'appétit et de la satiété et plus vous risquez de développer des compulsions.

Quand vous suivez un régime, l'échec n'est pas dû à un manque de discipline ou de volonté. C'est un mécanisme de survie enclenché par l'organisme, tout comme inspirer de nouveau quand on coupe sa respiration. Vous avez déjà essayé ? Au bout d'une minute le corps se rebelle et ordonne que vous viviez. La compulsion après une grande restriction est une réaction semblable à ce mécanisme de la respiration : c'est un sursaut de survie du cerveau.

Alors, quelle est la solution ?

Arrêtez de croire au régime-miracle qui va tout résoudre : il n'existe pas ! Croyez-moi, cela fait 20 ans que j'étudie les aliments, la nutrition, le métabolisme, le comportement alimentaire, etc...

Le comportement est aussi important que le nutriment !

Ne vous culpabilisez pas en vous disant que vous n'avez pas de discipline, voyez la chose autrement : comprenez que le poids est la conséquence et non la cause de votre problème. Ne faites pas de fixation sur la balance et concentrez-vous plutôt sur la santé et le bien-être !

Les compulsions alimentaires ?

Manger en exagérant de temps à autre, c'est normal et sain, en particulier quand il s'agit d'une commémoration, d'un anniversaire, etc. Nous fêtons les événements ensemble car nous sommes des animaux sociables. La majorité est confrontée à ce dilemme les week-ends ou pendant les événements festifs. Il est normal de ne pas toujours manger de manière équilibrée et parfaite.

Qu'est-ce que la compulsion ? Que se passe-t-il lors des compulsions ?

La compulsion se caractérise par l'ingestion de grandes quantités d'aliments pendant un laps de temps relativement court (2 heures maximum), accompagnée d'une sensation de perte de contrôle.

Si c'est le cas, cherchez à vous faire aider car il est très difficile de résoudre ce problème seul. Ce n'est pas une faiblesse ou un manque de volonté et de discipline, mais bien un dérèglement du cerveau qu'il est possible de traiter.

Plusieurs études prouvent aujourd'hui qu'un traitement axé sur une stratégie d'alimentation consciente (*mindful eating*) peut aider dans les troubles alimentaires et l'amaigrissement.

Si vous êtes dans ce cas, si vous avez suivi plusieurs régimes et ne parvenez pas à maintenir un poids équilibré, si vous êtes sujet à des compulsions qui vous laissent triste et abattu, il existe des techniques bien décrites pour se délivrer de ce cercle vicieux. Le premier pas c'est d'arrêter de faire un régime !

Je retranscris ci-dessous avec son autorisation la lettre d'une patiente qui m'a beaucoup émue.

Témoignage

MANGER EST UNE CÉLÉBRATION

Merci encore pour tout, Docteur Deram ! Je me sens beaucoup mieux après nos entretiens. Vous êtes un ange gardien que Dieu a mis sur mon chemin à un carrefour de ma vie où je me sentais triste, vouée à l'échec, coupable, laide et sans force aucune pour lutter contre mes compulsions alimentaires. En peu de mots vous avez su me comprendre sans rien exiger de moi.

L'une des phrases qui m'a le plus touchée, c'est : « Vous avez enduré beaucoup, vous êtes très forte et vous ne le saviez pas ! ». Cela m'a fait un bien fou et m'a redonné du courage pour affronter le nuage noir de la compulsion.

Maintenant, je ne me soucie plus de mon poids et je me suis mise à apprécier la nourriture, sans rien demander en échange, uniquement en notant et en appréciant. Ce changement très subtil a fini par tout changer. Je ne sais pas comment l'expliquer mais je le sens, c'est tout. C'est incroyable !

Lors de notre dernier entretien, vous avez parlé de célébration et c'est exactement ce que je fais à chaque repas. Je célèbre les aliments et je remercie le don de la vie. Quel changement profond dans ma vie !

Je vous remercie de tout cœur.

Ana Maria (a perdu plus de 30kg en deux ans)

Souvenez-vous : votre faim vous appartient. Ne laissez pas les autres vous dicter ce que vous devez faire !

Comment manger ?

Souvent nous mangeons trop rapidement, sans faire vraiment attention, ni à ce que nous avalons, ni à nos sensations de faim. Nous ne savons plus reconnaître les signaux de plénitude quand la faim diminue et la satiété arrive. Manger est devenu un acte automatique parce que nous sommes bien obligés de réapprovisionner notre corps en énergie.

Nous ne vous préoccupons pas trop de la qualité des aliments. Les repas doivent être rapides et bon marché. Nous avalons sans vraiment mâcher. Pire encore, le repas, peut être considéré comme une perte de temps !

Vous avez certainement déjà mangé devant la télévision et, d'un seul coup, votre assiette était vide, ou bien avalé une assiette en moins de dix minutes et avez eu la sensation que ce n'était pas suffisant.

Avec les règles de plus en plus rigides de la nutrition, qui ne sont pas faciles à appliquer, nous avons tendance à contrôler notre alimentation et nous arrêtons d'écouter notre corps et nos intuitions.

Les informations que nous recevons nous ordonnent de contrôler notre alimentation et d'être discipliné. Pour ce faire, nous actionnons le cortex qui est la partie rationnelle de notre cerveau, qui est éduquée et qui apprend de plus en plus sur la nutrition et se perd dans l'océan d'informations. Nous oublions que manger est aussi un acte intuitif et que nous devons aussi écouter notre cerveau « animal ».

J'aime beaucoup cette définition du « manger bien » :

Bien manger c'est manger quand nous avons faim jusqu'à se sentir rassasiés, en choisissant des aliments que nous aimons et pas seulement ceux que nous devrions manger.

Notre nourriture doit bien sûr être variée et saine, mais sans restriction d'aliments qui nous font plaisir.

Nous pouvons, parfois, nous permettre de manger tout simplement parce que nous sommes heureux ou tristes, ou parce que le plat est délicieux. Nous

pouvons aussi quelquefois manger trop et se sentir inconfortable ou, au contraire, ne pas manger suffisamment et le regretter. Ayez confiance en votre corps. Il accepte parfaitement ces petites erreurs alimentaires.

Pendant les repas, arrêtez vos activités pour vous concentrer sur la nourriture, sans que cela ne devienne une obsession de toute la journée. Bien manger c'est être flexible, varier les repas, respecter nos émotions, les tâches de la journée et notre faim, et avoir un rapport tranquille avec les aliments.

(Adaptation d'un texte de Ellyn Satter, 1987)

L'acte de manger est en partie automatique. Il devrait être aussi tranquille que le fait de respirer sans avoir à y penser. Cela se fait naturellement en mode automatique pour notre survie. Nous pouvons bien entendu contrôler notre respiration dans une situation précise, mais pas pour longtemps, car le cerveau « animal » prend le dessus.

Il en est de même pour l'acte de manger. Il est éprouvant de toujours vouloir contrôler ce que nous avalons, surtout lorsque nous refusons d'écouter notre instinct.

Il a déjà été démontré qu'être à l'écoute de son corps et en prendre conscience est bénéfique pour la santé. Ce concept - qui nous vient du bouddhisme - stipule que si nous prêtons plus attention à la saveur et à la texture des aliments, ainsi qu'aux sensations de faim et de satiété, nous maintenons plus facilement un poids-santé.

Le problème fondamental est que nous avons perdu cette prise de conscience et cet instinct primitif pendant les repas. Mais il est possible de se reconnecter !

L'alimentation consciente peut être la solution à notre vie agitée

En pratiquant l'alimentation consciente (*mindful eating*) nous rétablissons la communication entre le corps et le mental. Nous pouvons ainsi être plus conscient et moins sujet à des impulsions alimentaires automatiques.

Cette approche alternative implique d'être conscient de notre corps et de tout ce qui nous entoure. Ces techniques peuvent aider à réduire les niveaux de stress, la pression artérielle et certains problèmes chroniques gastro-intestinaux.

Nous ne profitons plus de la nourriture et des moments consacrés aux repas. Notre physiologie s'en ressent et n'est pas pleinement satisfaite.

Il faut reprendre conscience de ce que nous mangeons et valoriser cet acte qui, non seulement nourrit le corps et l'esprit, mais aussi améliore notre santé à long terme.

Lorsque nous mangeons trop vite, la satiété peut être ressentie trop tard, après avoir déjà mangé en excès. Nous avons aussi des raisons de croire que manger en menant une autre activité en parallèle - telle que conduire ou taper sur un ordinateur - retarde ou interfère dans la digestion.

La digestion est un processus très complexe de signaux hormonaux échangés entre l'intestin et le système nerveux.

Sans une bonne digestion, nous pouvons perdre une partie de la qualité nutritive des aliments que nous ingérons.

Il existe des études qui suggèrent que manger en se sentant coupable interfère également dans le processus digestif et que les aliments ne sont pas absorbés par l'organisme de la même manière qu'en situation tranquille.

Mâcher lentement et savourer le repas permet d'arriver plus rapidement à satiété. Vous sortirez de table plus satisfait, conscient de vos choix alimentaires, tranquille et apaisé, sans l'impression d'avoir exagéré, sans préoccupation, ni sentiment de culpabilité.

Mais comment pratiquer l'alimentation consciente ?

Le principe fondamental de cette pratique est d'être pleinement présent et de prêter une attention totale à notre environnement externe et à nos sensations internes. Soyez présent, évitez distractions et perturbations de toute sorte. Percevez les couleurs autour de vous, sentez les odeurs, découvrez la saveur et la texture des aliments de votre assiette, mâchez lentement, éteignez la télévision ou l'ordinateur. Il est important aussi d'apprendre à mieux gérer vos sentiments de culpabilité et votre anxiété face aux aliments.

De nombreuses études montrent que manger lentement et plus consciemment aide à l'équilibre du poids et, peut-être aussi, aide à diminuer la consommation de produits industrialisés et à faire des choix plus sains.

Certains de mes patients arrivent dans mon cabinet complètement perdus, ayant des rapports compliqués avec la nourriture : on leur a répété maintes fois que tout ce qui est bon fait grossir ou, pire encore, qu'il ne fallait surtout pas prendre de plaisir à manger !

Réfléchissez ! Quand avez-vous pour la dernière fois vraiment profité consciemment d'un repas, en savourant chaque bouchée et en mâchant lentement ? Pensez-y, essayez dorénavant de mettre cela en pratique au moment des repas, et sachez que plus vous le pratiquez, plus rapidement cela devient une habitude !

En mangeant consciemment, en se concentrant sur votre faim et votre satiété et en respectant votre corps et votre cerveau, vos habitudes alimentaires s'amélioreront, ainsi que votre style de vie, votre image corporelle, la réalisation de vos activités physiques et la satisfaction de votre organisme. Vous cesserez de rechercher la minceur à tout prix. Une étude est catégorique à ce sujet. Les participants ont même amélioré nettement leur état de santé psychologique, à savoir : diminution de la dépression, de l'anxiété et des sentiments négatifs, ainsi qu'une augmentation de l'estime de soi et de la qualité de vie.

En règle générale, les études pendant lesquelles les participants sont incités à manger de façon intuitive font que ceux-ci abandonnent plus rapidement les comportements alimentaires malsains de contrôle de poids, ce qui améliore le fonctionnement du métabolisme, augmente la satisfaction de l'organisme et réduit la souffrance psychique.

Il est bien meilleur pour notre santé physique et mentale d'adopter un traitement non restrictif en termes alimentaires et d'arriver à l'acceptation de soi, au lieu de se concentrer seulement sur la perte de poids.

Le comportement alimentaire est-il aussi important que ce que nous mangeons ?

Oui et c'est justement cela manger consciemment. Des études faites sur des enfants montrent qu'un environnement agréable pendant les repas réduit les risques de grossir, indépendamment de ce qui leur est servi. L'important, ce n'est pas seulement que ce que nous mangeons, mais aussi comment nous le mangeons.

Manger avec plaisir n'est pas se goinfrer

C'est tout à fait différent ! Bien sûr, quand je « libère » certains aliments qui étaient jusqu'ici « interdits » à mes patients, c'est l'euphorie et parfois ils commettent des excès. En général cela ne dure pas. Le simple fait d'autoriser un aliment lui fait perdre de son importance comme par magie. La personne est ravie de pouvoir enfin manger avec plaisir quelque chose dont elle a été privée pendant longtemps, sans se culpabiliser ou dire adieu à toutes ces bonnes choses, comme elle le faisait auparavant.

Cela ne veut pas dire que tout est libéré ! Il est important de manger lentement ce que vous aimez, en le savourant et sans stress. De cette façon vous serez automatiquement plus vite rassasié, sans besoin de grandes quantités. Vous en doutez ? Essayez donc !

Cas réel

Je me souviens d'une jeune femme qui buvait un jus vert « detox » et mangeait une crêpe de tapioca en prenant du thé vert en guise de petit-déjeuner tous les matins. Quand je lui demandais si elle aimait cela, elle me répondit que non, mais que c'était ce que lui avait recommandé sa diététicienne qui avait également supprimé le gluten et le lactose de son alimentation. Comment était-ce possible ?

Était-elle allergique à ces deux nutriments ? D'après les tests qu'elle avait fait, pas du tout !

J'arrivai à la convaincre de réintroduire progressivement le pain et le café au lait et de réduire les quantités de jus vert (elle en avalait presque un litre !). Elle en avait les larmes aux yeux. Il y avait un mélange de soulagement, bonheur et libération à l'idée de retrouver le plaisir du petit-déjeuner.

Elle avait une recette de pain complet aux raisins secs qu'elle ne faisait plus depuis des années ! Lorsque je lui ai annoncé qu'elle pouvait refaire ce pain et même y mettre du beurre dessus (en quantité modérée), elle avait du mal à me croire !

Comment un professionnel de santé peut-il agir avec autant de terrorisme ? Le résultat est inévitablement un choc pour le cerveau, ce qui peut entraîner déséquilibre et tristesse.

Manger pour maigrir

Je reçois beaucoup de jeunes femmes qui suivent des régimes depuis l'enfance. Elles n'ont jamais entretenu de bons rapports avec la nourriture et ne connaissent pas les plaisirs de la table, souvent parce qu'elles associent plaisir à excès, perte de contrôle ou gain de poids.

En gros, la plupart du temps, mon travail consiste à les accompagner pour qu'elles acceptent de ne plus se restreindre. Pour elles, c'est un vrai traumatisme au début. Je dois réussir à les convaincre afin qu'elles me fassent confiance.

Cas réel

L'autre jour, j'avais une patiente d'un peu plus de 20 ans dans mon cabinet. Elle se plaignait de grossir en permanence. Elle cherchait de l'aide pour changer sa relation avec la nourriture car sa vie était devenue un enfer. Elle ne pensait qu'à manger et se sentait toujours coupable.

Selon elle, sa mère l'avait toujours restreint en termes alimentaires. Il y avait, en effet, plusieurs cas d'obésité dans la famille. Sa mère avait peur que cela ne se

reproduise avec elle. Cela avait développé chez elle une relation désastreuse avec les aliments.

À 14 ans, comme elle avait pris quelques kilos, sa mère l'emmena voir un endocrinologue pour qu'elle maigrisse avant son bal des 15 ans et ses débuts dans la société ! Le médecin lui prescrivit un régime restrictif (comptage de calories) et un médicament à base de sibutramine en traitement d'appoint. Effectivement, elle était radieuse dans sa robe longue ce soir-là, mais tout de suite après commencèrent le cercle vicieux de l'effet yoyos, les régimes à n'en plus finir, la dépression et les compulsions alimentaires.

Elle souhaitait mon aide pour retrouver des rapports tranquilles avec la nourriture, sortir des souffrances qu'elle vivait et arrêter de ne penser qu'à la nourriture pour pouvoir faire autre chose.

Au bout de quelques semaines elle se sentait beaucoup mieux, ses compulsions avaient cessé et elle avait même maigri. Bien évidemment, je lui fis comprendre qu'elle devait avoir une vision plus réaliste face à son poids et oublier celui de ses 15 ans.

Le problème principal était qu'elle était persuadée que tout était de sa faute et qu'elle avait manqué de discipline pour suivre son régime. Elle recherchait toujours de nouveaux régimes, persuadé à chaque fois que ce serait le bon pour perdre ses kilos en trop... Le cercle vicieux s'était installé et avec lui le gain de poids permanent !

Vers la trentaine il est normal pour une femme de prendre quelques kilos, car c'est souvent la période des grossesses et s'accumulent aussi la fatigue du travail et de la famille. Le corps féminin est programmé pour supporter les changements de poids dû à la grossesse et généralement revient à un poids proche du poids initial, ou un petit peu au-dessus. Beaucoup de jeunes femmes aujourd'hui pensent qu'avoir un enfant fait automatiquement grossir. Bien sûr, le corps change et vous serez certainement différente, mais pas forcément plus « grosse ».

Malheureusement, beaucoup se mettent alors à suivre des régimes ou prennent des médicaments pour contrôler leur corps, au lieu de le laisser faire naturellement. Un léger gain de poids au cours de la vie est parfaitement sain. Pour les personnes âgées par exemple, le fait d'avoir accumulé un peu de graisse peut aider à mieux supporter des maladies ou opérations délicates. Je parle de quelques kilos en plus et pas de 20 ou 30 kilos bien évidemment !

Maintenant, avec mon expérience, je sais que les patients me croient ou au moins vont tenter de suivre mes conseils ! Lorsqu'ils commencent à se sentir mieux j'ai gagné mon pari. Il leur faut alors de la patience, ce qui n'est pas

toujours facile car ils se souviennent avoir perdu plus de poids plus rapidement avec des régimes antérieurs.

Plus le corps a souffert de l'effets yoyo, plus l'âge avance, plus vous vous approchez de la ménopause (pour les femmes) et plus le processus sera long. Les patients ont besoin de comprendre que ce n'est pas leur code génétique qui a déterminé le gain de poids, mais les régimes successifs qu'ils ont suivis pendant des années et qui ont fini par stimuler les gènes de gain de poids.

En fait, il leur suffit de comprendre qu'il faut simplement un peu de bon sens être en bonne santé !

Comment éviter le surpoids ou les troubles alimentaires ?

En mangeant tout simplement !

N'est-ce pas ce dont nous parlons depuis le début ?

Il n'y ait rien de mieux que de prendre les repas chez soi, n'est-ce pas ? Privilégiez les aliments de bonne qualité et faites des plats simples. La cuisine est un endroit merveilleux pour rapprocher les gens et les familles.

Remettez-vous à cuisiner ! Une étude effectuée sur 100 000 enfants a montré une corrélation entre prendre ses repas en famille et un risque réduit de surpoids chez les enfants. Les familles dont les membres cuisinent et mangent ensemble devraient bénéficier d'une meilleure santé.

Cas réel

Un adolescent obèse de 15 ans est venu me consulter. Il avait beaucoup grandi (1,85 m) en un laps de temps très court mais pesait déjà plus de 100 kilos. Il avait déjà suivi un régime avec une autre diététicienne qui n'avait pas donné de résultats. Je lui demandai des détails, il eut un air triste et finit par m'avouer : « J'ai tenu le coup pendant un mois et puis je mangeais tout et n'importe quoi ». Je le rassurai en lui disant : « ce n'est pas de ta faute : les régimes ont cet effet, surtout quand on est en pleine période de croissance ». Je lui proposai alors de travailler ensemble pour améliorer sa nourriture sans rien interdire.

Son visage rayonnait de joie et je voyais bien qu'il serait motivé. Nous avons parlé de ses horaires, de ses habitudes alimentaires avec les copains, etc. Nous avons défini une stratégie pour accroître la qualité des aliments à consommer et en fin de consultation, je fis entrer les parents et je leur dis : « La seule chose que je vous demande pour aider votre fils c'est de dîner tous ensemble le soir et de ne plus manger d'en-cas à l'extérieur. Je veux que votre fils fasse un vrai repas complet le soir et ceci sera bénéfique pour tout le monde ».

À chaque nouvel entretien je voyais bien que, dans son journal quotidien, il n'y avait pas mention de ces fameux dîners et je rappelai la mère. Après avoir pas mal insisté elle m'avoua qu'elle n'arrivait pas à s'organiser en fonction de cela, qu'elle aurait bien voulu mais qu'elle était trop fatiguée le soir pour préparer un repas et que, de toute façon, le frigo était toujours vide. Alors, bien entendu, avec toute la famille affamée, le plus simple était de commander quelque chose par téléphone ou d'acheter la première chose venue. Je m'attablai avec elle et l'aidai à réorganiser ses journées. On fit même une liste de courses, j'établis un programme alimentaire et je lui donnais des petits conseils pratiques en cuisine.

Le changement fut très important dans la vie de ce jeune homme et de ses frères. Les soirées étaient plus tranquilles et le fait de se retrouver à table tous ensemble rapprocha les membres de la famille qui y gagnèrent aussi en santé.

Actuellement, le jeune garçon n'est plus obèse, ni même en surpoids. Il a toujours continué à vivre une vie normale d'adolescent en allant même de temps à autre au fast-food du coin.

Bien sûr, ce n'est pas seulement le dîner en lui-même qui a fait des miracles mais bien le changement d'attitude de toute la famille, la réorganisation des repas et le choix de produits meilleurs. Cependant le dîner a été très important ! Ce jeune homme a maintenant appris une leçon pour la vie entière : comment manger de tout sans interdiction ni restriction, en respectant sa propre faim. Quelle satisfaction professionnelle pour moi !

Toutes les études s'accordent à dire que les repas en famille aident à diminuer les risques d'obésité et de surpoids, augmenter la consommation de fruits et légumes, améliorer les résultats scolaires et même diminuer l'usage des drogues à l'adolescence !

Manger ensemble à table promeut un comportement alimentaire positif et un bien-être pour tous les membres de la famille.

J'ai bien conscience qu'avec la vie que nous menons aujourd'hui il est pratiquement impossible d'organiser tous les repas à la maison. Si vous pouvez prendre, ne serait-ce que le petit-déjeuner ou le dîner ensemble, cela change tout !

Voici d'autres petites idées et conseils pratiques, prouvés scientifiquement, pour améliorer le comportement alimentaire et ainsi éviter l'excès de poids :

1. *Mangez une nourriture faite maison.*
2. *Laissez aux enfants le choix des aliments et surtout de la quantité.*
3. *Asseyez-vous à table et mangez avec eux.*

4. Aidez-les à reconnaître les sensations de faim et de satiété (« Tu n'en veux plus ? As-tu assez mangé ? »).
5. N'imposez pas de restriction et ne poussez pas les enfants à manger plus qu'ils ne le veulent.
6. Donnez l'exemple en mangeant équilibré.
7. Proposez une cuisine équilibrée et variée.

La routine aide à la prévention contre l'obésité infantile

Un article publié dans le journal *Pediatrics* renforce, encore une fois, l'importance d'établir des routines familiales à la maison. Il a été observé que les 3 facteurs les plus importants pour prévenir le risque de surpoids chez les enfants sont :

- *Dîner régulièrement en famille.*
- *Faire dormir les enfants tôt et suffisamment.*
- *Limitier les heures passées devant la télévision ou l'ordinateur.*

Il est particulièrement important de ne pas manger devant la télévision !

Ce que j'ai trouvé le plus intéressant dans cette étude, c'est qu'elle ne prenait pas en compte la qualité de la nourriture servie dans les foyers mais le simple fait de respecter ces quelques règles de bon sens. On peut en conclure qu'établir des routines et des horaires réguliers aide à avoir un poids santé.

Bonne nouvelle !

Cette étude fut réalisée en 2005 par des chercheurs de l'Université d'Ohio (USA) sur un éventail de 8.550 enfants en bas-âge (4 ans). Les résultats montraient que plus de la moitié de ces familles américaines dînaient ensemble 5 à 6 fois par semaine, que 57% des enfants dormaient plus de 10 heures et que 40% regardaient la télé moins de 2 heures par jour.

Cela est à contraster avec la moyenne de temps passé devant un écran des enfants qui étaient admis à l'hôpital de l'obésité infantile où je travaillais. Elle était supérieure à 5 heures par jour, allant jusqu'à 10 !

Toute routine que vous insérez dans la vie de l'enfant est bénéfique à sa santé. Si en plus vous variez souvent la nourriture et faites attention à la qualité des produits offerts, alors, c'est encore mieux !

Et tout cela, sans investissement financier !

Les repas à horaires réguliers permettent également d'améliorer les notes scolaires, de diminuer le risque d'alcool ou de drogues à l'adolescence et

augmentent le bien-être de tous en général. Se coucher aux mêmes heures tous les jours (en semaine) est aussi capital pour les enfants car la privation de sommeil est la cause de divers troubles. Ils se réveillent de mauvaise humeur, ont du mal à suivre les cours, manquent d'attention et de concentration, ce qui devient un facteur de risque à l'adolescence. Tous les enfants ont besoin d'une heure limite pour aller au lit, adolescents y compris. Si vous diminuez le temps devant un écran, ils deviendront automatiquement plus créatifs avec leur temps libre, discuteront entre eux ou avec vous, bref seront plus sociables. Et ceci est valable particulièrement les jours de semaine. Ne dépendez pas des écrans pour distraire vos enfants et s'ils les regardent, choisissez les programmes avec soin.

Allons-y ! Pensez que rien ne vaut l'exemple des parents ! N'oubliez pas aussi que la famille entière peut participer à la préparation du dîner !

Les bonnes habitudes alimentaires des parents évitent les troubles alimentaires chez les enfants

Les troubles alimentaires augmentent chez les jeunes enfants. On observe un lien avec la structure familiale : les parents donnent l'exemple et c'est pour cela qu'ils doivent eux-mêmes adopter une alimentation saine. Il n'y a pas que le discours qui compte dans l'éducation, mais bel et bien le comportement et les actes quotidiens.

Rappelons que l'enfance est la période de formation de la personnalité, pendant laquelle ils apprennent à se comporter en société et à savoir exprimer leurs sentiments et leurs pensées. Pendant cet apprentissage le comportement alimentaire est aussi un moyen d'exprimer ses sentiments et ses expériences. Les rapports que l'enfant entretient avec la nourriture et le fait de célébrer les repas (ou pas), font toute la différence.

Quand l'enfant ne vit pas son alimentation comme une chose positive les risques de troubles alimentaires sont plus importants. Evitez les commentaires désobligeants sur le poids ou la silhouette. Parlez essentiellement de santé et de bien-être, de l'hygiène corporelle et du plaisir de manger. Les mots que vous prononcez (ou pas) devant eux sont importants. Les enfants entendent tout ! Votre propre perception de vous-même ou de votre corps peut les affecter aussi.

Par exemple, si vous répétez sans cesse que vous êtes « grosse » devant votre enfant, vous envoyez inconsciemment un message négatif sur votre image corporelle et vous vous rabaissez dans sa tête, ce qui influencera obligatoirement sa perception corporelle.

Les repas en famille doivent être des moments privilégiés à partager avec plaisir, dans un environnement apaisé, avec une cuisine équilibrée et des horaires réguliers.

Régime strict ou habitudes saines ? Quel est le mieux quand l'enfant est déjà en surpoids ?

Une histoire vraie, publiée dans la revue Vogue USA au mois d'avril 2013, m'a beaucoup perturbée. Dara-Lynn Weiss racontait le régime strict qu'elle avait imposé à sa fille de 7 ans, car elle aussi (la mère) luttait contre les kilos superflus depuis une trentaine d'années. La maman déclarait avec orgueil qu'elle avait réussi à maigrir, mais que la fillette « *se plaignait en permanence d'avoir faim et voulait manger des aliments interdits* ».

J'étais passablement indignée que la revue ait publié, sans censure aucune ou mise en garde de spécialiste, un reportage aussi aberrant d'une mère aussi inconsciente ! Tout cela était bien irresponsable, la revue donnant son aval en publiant le texte tel quel.

Je n'ose pas imaginer ce qu'il va advenir de cet enfant au fil des années. Quelle est l'attitude adéquate à prendre en cas d'enfants en surpoids ?

Il est important d'encourager l'enfant à se nourrir correctement et à améliorer son style de vie sans imposer de restrictions, de façon à éviter le développement potentiel de troubles de l'alimentation.

Cela ne veut absolument rien dire si votre fille a « réussi » à perdre du poids dans un premier temps. Elle risque de perdre le contrôle plus tard ! Les régimes restrictifs imposés sont, je le répète, la cause principale des troubles alimentaires.

Alors comment doivent procéder les parents avec un enfant en excès de poids ? La communauté internationale conseille de plus en plus, et ceci est basé sur les études de métabolisme et de comportement infantile, de se concentrer sur un changement de style de vie et non pas sur la balance et la perte de poids. En arrivant à stabiliser temporairement le poids de l'enfant, il maigrit en profitant simplement de sa croissance, le tout SANS RÉGIME !

L'enfant qui grandit a besoin d'une alimentation riche et variée sans carences alimentaires. Un régime restrictif peut nuire au développement et à la croissance. De plus, l'enfant risque de perdre la notion de faim et satiété, ce qui peut provoquer des troubles du comportement alimentaire à l'adolescence.

Une étude très intéressante sur des enfants de 10 ans montre qu'imposer des restrictions change complètement leur rapport avec la nourriture. Ils se mettent à

manger sans faim, et peuvent même ressentir du stress pendant les repas.

Dans cette étude, on proposait aux enfants de prendre le petit-déjeuner, puis de faire une activité particulièrement relaxante : colorier un dessin. Au bout d'une heure, on les plaça dans une salle devant une table pleine de confiseries : glace, chocolat, bonbons, petits gâteaux, etc... Ils n'avaient pas plus faim que n'importe qui dans la même situation. Les chercheurs prirent note de ce que chaque enfant avait mangé, puis ils furent invités à revenir le lendemain.

Le jour suivant, petit-déjeuner à nouveau mais là, l'activité était plus stressante : on demanda aux enfants de se présenter individuellement pendant 5 mn devant les autres. Quel stress ! Puis, ils ont été invités à nouveau dans la salle des gourmandises. Les chercheurs séparèrent ensuite les enfants en deux groupes : ceux qui avaient mangé comme la veille et ceux qui avaient mangé plus. Ce second groupe était justement constitué d'enfants qui suivaient des régimes à la maison ou dont les parents imposaient des règles strictes autour de la nourriture !

Conclusion : après un régime ou une frustration par rapport aux aliments, le risque de trop manger augmente sous l'effet du stress. C'est ce qu'on appelle la « faim émotionnelle ».

Pour un enfant dont le cerveau ne s'est pas adapté à une recherche de nourriture plus intense ou qui ne présente pas un appétit augmenté, c'est à dire pour un enfant qui a été bien nourri et dont la faim a été respectée, les aliments sont importants mais ne sont pas ressentis comme une « récompense » pour diminuer le stress.

Les premières années de la vie d'un enfant sont cruciales pour le développement de bonnes habitudes à table et en particulier quand ils entrent dans la phase de découverte de nouveaux aliments.

Les secrets de Sophie

Si vous passez votre temps à compter toutes les calories que vous mangez et en avez assez, si vous enchaînez des régimes successifs en perdant et reprenant du poids (parfois encore plus), si vous faites beaucoup d'exercices physiques mais ne réussissez pas à maigrir, ce chapitre est pour vous !

Si vous avez des rapports compliqués avec la nourriture, avez peur de certains aliments, si vous surveillez en permanence ce que vous mangez et perdez parfois le contrôle, ce chapitre peut aussi vous aider.

Je vais vous indiquer un chemin à suivre pour améliorer votre vie en transformant votre relation avec la nourriture, sans souffrance ni privation, et sans avoir besoin de contrôler tout ce que vous portez à la bouche.

Mais attention ne recherchez pas la perfection, allez-y doucement et à votre rythme !

Transformez votre vie

On vous a habitué à penser qu'il suffisait de suivre un régime ou de contrôler ce que vous mangiez pour que le corps réagisse. Mais en fait, toutes ces tentatives frustrées d'obliger votre organisme à aller dans un chemin qu'il ne veut pas prendre ne font que perturber son équilibre.

Notre corps n'est pas une machine remplie de boutons que vous pouvez « allumer ou éteindre » à votre guise. C'est un organisme vivant qui réagit aux stimuli. Plus vous êtes stressé et plus les risques de grossir augmentent. En étant patient et en le respectant, vous pouvez lui montrer qu'il n'a plus besoin de stocker toute cette masse grasse pour vous protéger, car vous êtes bien nourri et en paix.

Mangez mieux, choisissez des produits de meilleure qualité que vous avez vraiment envie de manger et soyez actif sans excès. Vous verrez que votre vie s'améliorera et que vous atteindrez naturellement votre poids-santé ! Je parle ici d'un changement de style de vie, lent et progressif, sans souffrance ni sentiment de culpabilité, sans restriction ni interdit. Petit à petit, vous gagnerez en qualité de vie, bien-être et vous aurez une meilleure estime de vous.

Maigrir en mangeant et en prenant du plaisir ! Cela paraît impossible mais c'est un fait !

Le chemin n'est pas aussi difficile que cela. Vous n'avez nul besoin de vous priver de ce que vous aimez ! Vous n'aurez ni faim ni peur de perdre le contrôle de votre corps.

Manger devrait être l'un des plus grands plaisirs de la vie ! Pourquoi l'oublions-nous ?

Je tiens à ce que vous retrouviez ce plaisir de l'enfance, tous les jours, plusieurs fois par jour, sans sentiment de culpabilité et sans peur de grossir !

Pourquoi ne pas essayer ? Cela ne vous coûte rien. Essayez pendant une semaine, un mois, mieux encore trois mois. Après trois mois, vous ne voudrez pas revenir à votre ancien mode de vie parce que vous vous sentirez mieux et cela de façon durable.

Que sont trois mois dans une vie pour se libérer pour toujours de la souffrance vécue autour du poids et des privations ?

Pourquoi souhaitez-vous maigrir ? Est-ce réellement nécessaire ?

Je rencontre bien souvent des gens qui sont en surpoids et racontent qu'au départ ils voulaient juste perdre 3 petits kilos...

Avant de vouloir maigrir, demandez-vous d'abord pourquoi vous voulez perdre ces kilos et souvenez-vous que votre cerveau considère la masse grasse comme une protection.

Il est aussi important d'analyser comment vous en êtes arrivé là et quels sont les facteurs qui vous ont entraîné à prendre du poids et gagner ces kilos en trop.

Si vous faites un régime draconien pour perdre des kilos rapidement votre cerveau comprendra que vous vivez un grand stress. Son rôle est de vous maintenir en bonne santé. Il se moque bien des canons de beauté et de la dictature de la maigreur. En ce qui le concerne, il voit que vous avez perdu rapidement cette fameuse couche de protection et va donc activer un mécanisme d'adaptation pour que vous repreniez du poids, comme avant ou peut-être plus qu'avant.

Avez-vous grossi à cause de régimes successifs ou bien suite à une situation stressante qui a développé chez vous la faim émotionnelle ? Il est important d'en découvrir la raison.

Alors, que faire ?

Ce que je vous conseille, c'est une transformation qui améliorera votre qualité de vie, tout en respectant votre corps, en le nourrissant bien et en gagnant du bien-être. Vous signalerez à votre cerveau que tout va bien et qu'il n'a plus besoin de stocker de graisse si vous êtes en excès de poids. Je parle ici d'un changement durable.

Pour cela il vous faut revoir tous les concepts et mythes auxquels on vous a fait croire.

Vous vous nourrirez tout en modération, sans restriction ni frustration, sans excès, sans succomber à la mode, sans recette miraculeuse, sans petite astuce de la copine, sans régime prôné par un magazine de mode, trouvé sur internet ou donné par la voisine de palier, sans avoir recours aux « shakes », sans mourir de faim, mais au contraire en vous respectant et en mangeant ce qui vous fait plaisir ou envie.

La meilleure manière d'obtenir de bons résultats est de réaliser que ce processus sera long, que la perte de poids se fera lentement, progressivement mais que ceci sera durable.

Ce qu'il faut rechercher, c'est un style de vie durable en choisissant la qualité, sans frustration ni sentiment de culpabilité. Mangez des aliments de meilleure qualité, augmentez votre activité physique de façon saine, progressivement sans affecter votre cerveau ni le stresser.

Comment s'y prendre ?

Prenez votre vie et vos rapports avec la nourriture sous un autre angle, différent de celui que l'on vous a enseigné depuis longtemps !

Reprenez un dialogue avec votre corps et soyez conscient de vos sensations. Privilégiez le moment présent (*Carpe diem*). Arrêtez de culpabiliser sur votre manque de volonté ou sur vos échecs ! Votre corps ne faisait que vous protéger des régimes agressifs qu'il considérait comme un danger pour vous.

Rééquilibrez votre vie et votre alimentation avec des produits vrais et frais. Vous diminuerez automatiquement la consommation d'aliments industriels très transformés.

Si vous avez un doute quelconque sur votre état de santé actuel, voyez donc un médecin ou un spécialiste. Les conseils que je prodigue sont de l'ordre du bien-être et de la santé mais ne peuvent en aucun cas remplacer les orientations d'un professionnel de la santé.

Recherchez une aide personnalisée, car nous sommes tous différents

Si vous enchaînez les régimes successifs et subissez le fameux effet yoyo, il vous faudra être patient et passer par une rééducation de votre comportement alimentaire. Il vous faudra retrouver vos sensations de faim intuitive ou consciente : le fameux *mindful eating*.

Si vous mangez de manière compulsive, consultez un médecin, une diététicienne-nutritionniste et un psychologue spécialisé en troubles alimentaires.

Si vous êtes obèse, faites d'abord une batterie d'examens pour analyser d'éventuelles complications de votre métabolisme ou des difficultés telles que l'apnée du sommeil : voyez un spécialiste.

Mais attention ! Si l'on vous suggère de faire un régime restrictif, réfléchissez à deux fois avant de vous lancer !

Soyez prudent ! Comme dit le proverbe : « *Mieux vaut prévenir que guérir !* ».

Souvenez-vous que votre surpoids est une conséquence de votre état de santé et de bien-être, et non pas la cause !

C'est pour cela que l'important est de se concentrer sur la santé et non pas sur le poids.

J'ai fait une liste de sept secrets que je vous confie dans les pages suivantes. Ils sont la clé de la réussite pour que vous transformiez votre vie, en faisant la paix avec votre corps et votre alimentation et ainsi arriver à votre poids-santé.

Secret N° 1 : Faites la paix avec votre corps !

- *Cessez d'être en guerre avec vous-mêmes !*
- *Acceptez votre corps : c'est le seul que vous possédez !*
- *Ayez confiance en vous !*
- *Cessez de vous peser en permanence !*

Si vous avez choisi de lire ce chapitre vous n'êtes probablement pas satisfait de votre corps ni de votre poids. Le moment est venu d'affronter cette bataille contre vous-même sous un autre angle.

Êtes-vous en guerre avec vous-même ? Êtes-vous en permanence déçu du résultat des régimes que vous faites pour maigrir ? N'aimez-vous pas votre corps ?

Alors, essayez de changer votre réflexion et cessez cette guerre ! Votre corps est le seul que vous possédez et il est aussi votre meilleur ami ! Si vous menez une guerre contre votre corps le cerveau va se stresser et interprétera cela comme un danger car, pour lui, maigre n'est pas signe de beauté.

Pourquoi ne pas mettre toutes les chances de votre côté en l'acceptant tel quel, danser avec lui et célébrer chaque instant ?

De cette façon le corps se sentira bien traité, comprendra que vous êtes bien et qu'il n'a pas besoin d'activer des mécanismes de protection et de survie. La biologie de notre corps réagit aux principes d'adaptation et de résistance. Plus vous l'agressez et plus vous risquez de grossir.

Changez de focus pour maigrir de façon durable !

La perte de poids pour toujours est le rêve de beaucoup d'entre nous. Cependant, malgré la profusion de régimes amaigrissants et de médicaments « coupe-faim » qui existent sur le marché, les chances de succès sont minimes. Il est fondamental que vous regardiez votre corps sous un autre angle. Respectez-le et comprenez que la perte de poids est une conséquence de l'amélioration de votre santé et de votre bien-être.

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : « *La santé correspond à un état de bien-être physique, mental et social et non pas seulement à l'absence de maladies* ».

On n'y mentionne en aucun cas la maigreur comme facteur de santé ! Il y a des personnes maigres qui ne sont pas en bonne santé et d'autres qui sont en parfaite santé malgré quelques kilos en plus.

Ce n'est pas le poids en lui-même qui détermine si vous êtes ou non en bonne santé, bien ou heureux. Ne vous concentrez pas uniquement sur les kilos mais sur ce que vous ressentez en votre for intérieur. Concentrez-vous sur la santé, le bien-être et améliorez votre style de vie. La balance n'est pas votre amie !

Ne voyez pas votre poids comme la cause de votre problème, car en réalité il est la conséquence de ce que vous vivez.

Votre insatisfaction ressentie par rapport à votre corps nourrit une économie et un *business* très profitables. Questionnez les motifs réels de ces entreprises !

Les industries de la mode, des cosmétiques et des régimes gagnent leur vie en dictant comment une personne doit paraître ou vivre. La mode et les cosmétiques apportent du zest dans la vie, mais cela vaut-il la peine de tenter d'atteindre un idéal de beauté complètement irréaliste ?

L'industrie de la beauté utilise de plus en plus d'outils comme *Photoshop* pour embellir la réalité de façon totalement irréaliste. Le problème est qu'elle arrive à imposer ses standards impossibles à atteindre. Pourtant, dernièrement, de plus en plus de mannequins se révoltent et demandent moins de « retouches » artificielles pour être montrés comme ils sont réellement. Alors, révoltez-vous, vous aussi !

Rebâissez la confiance en vous et en votre corps !

Vous avez perdu la communication avec votre corps ? Cela ne signifie pas pour autant qu'il en a fait de même. Votre corps continue d'émettre des signaux mais c'est vous qui ne les entendez plus.

Pourquoi avez-vous perdu ce dialogue ? De nombreux facteurs sont en cause : le stress, la course au quotidien, les repas avalés à toute vitesse, les régimes à suivre, le contrôle des aliments et des calories. Vous perdez votre conscience corporelle et vous ne vous concentrez que sur la partie rationnelle : Quoi manger ? Quand manger !

Pour récupérer ce dialogue il est important de reprendre conscience et de faire attention aux signaux de votre corps, d'être à l'écoute de vos sensations les plus internes sans les ignorer.

Pourquoi ne pas écrire une lettre à votre corps ? C'est un exercice que je donne souvent à mes patients qui sont en guerre depuis des années avec eux-mêmes !

Ecrivez-lui, comme à un vieil ami perdu, présentez-lui des excuses si vous en ressentez la nécessité. Vous allez reprendre, petit à petit, une relation d'amitié et vous serez surpris du changement de votre vie !

Votre corps vous appartient, c'est votre vie. Ayez confiance en lui !

Reprendre ou construire une relation de confiance en son corps n'est pas facile. C'est un processus de réconciliation qui prend du temps et que vous devez célébrer. La récompense viendra ! Le simple fait de cesser de faire la guerre à votre corps vous soulagera énormément !

1. Votre corps est parfait

Prenez soin de votre corps, c'est le seul que vous avez ! Laissez-le grandir et évoluer tranquillement en suivant sa propre programmation par votre ADN.

Ayez confiance en vous et votre corps. Sentez-le, aimez-le, nourrissez-le, répondez-lui et apprenez à l'entendre. Vous méritez une meilleure santé, le plaisir de vivre en paix et de vous aimer véritablement.

2. Cessez de vous peser

Ce n'est pas le mètre ruban ou la balance qui doivent vous dicter comment vous vous sentez. Ces mesures ne doivent pas dicter vos pensées ou vos sensations. Oubliez tous ces chiffres et concentrez-vous sur ce que vous sentez et sur vous. Vous pouvez, bien sûr, vérifier votre poids une fois par semaine ou par mois, mais pas tous les jours, car la balance devient alors un ennemi, une espèce de douanier contrôlant l'entrée de « marchandises interdites » et vous oubliez le principal : vos sensations.

3. Cessez de critiquer votre corps

Ayez une influence positive sur les autres, en particulier les jeunes, et évitez de mentionner votre poids ou ce qui vous déplaît dans votre silhouette. Il pourra vous arriver de vous sentir gêné d'être en paix avec votre corps quand tout le monde autour de vous se bat pour changer. En continuant à suivre les règles dictées par les médias et l'industrie des régimes, nous encourageons cet idéal de perfection qui est toxique. Nous devons cesser cette attitude !

4. Appréciez votre corps sous un autre angle

Au lieu de vous préoccuper de vos mesures et des contours de votre silhouette, appréciez votre corps pour les mouvements, le confort, le plaisir et la sensation de bien-être qu'il vous procure. Appréciez les moments simples comme, par

exemple, le sentiment de bien-être que vous ressentez après avoir fait un peu d'exercice.

5. Pensez aux qualités que vous appréciez réellement chez les autres

Pensez aux personnes que vous admirez le plus. Réfléchissez aux valeurs que ces personnes transmettent. Croyez-vous vraiment que leur poids et leur silhouette influencent directement votre jugement ? N'y a-t-il pas bien d'autres choses dans la vie qui comptent beaucoup plus ?

6. Concentrez-vous sur ce qui vous plaît le plus en vous

Ne pensez pas seulement à ce que vous n'aimez pas chez vous. Oubliez l'idée d'avoir un corps parfait. Recherchez une certaine sérénité en acceptant ce que vous ne pouvez pas changer et en ayant courage de changer ce que vous pouvez. Il y a beaucoup de sagesse dans ces choix.

7. Donnez l'exemple

Ce n'est pas facile d'aller à contre-sens mais il y a toujours des personnes disposées à prendre des risques pour grandir intérieurement et changer les idées préconçues. Soyez donc l'une d'entre elles et profitez-en pour découvrir qui vous êtes vraiment !

Valorisez votre argent et investissez dans votre bien-être !

Si vous pouviez cesser de dépenser votre argent en régimes nuisibles à la santé et irréalistes, en médicaments et autres suppléments, en chirurgie esthétique, etc... et pouviez investir en des choses qui reflètent votre personnalité et qui vous font plaisir, croyez-vous vraiment que vos dépenses seraient du même ordre ?

Bien sûr que non ! Vous profiteriez plus de votre argent !

J'ai beaucoup de témoignages de patients qui me disent que leur entourage a perçu un changement subtil en eux quand ils suivent ces conseils. « *Tu es différent dernièrement, plus animé !* » ou bien « *Tu as l'air plus joyeux ces jours-ci... Qu'est-ce qu'il se passe ?* » ou encore : « *Qu'est-ce que tu as fait pour te sentir si bien ?* ».

Alors réfléchissez, changez et appréciez la différence !

Secret N° 2 :

Prenez soin de votre cerveau car c'est lui qui contrôle tout

- *Dites non aux régimes restrictifs !*
- *Tentez de réduire votre niveau de stress interne.*
- *Identifiez la raison principale de votre gain de poids.*
- *Pensez à votre bien-être.*

Le cerveau contrôle tout : les émotions, la faim, la satiété, le poids...C'est le chef d'orchestre de notre corps !

Je fais ici allusion à la partie « animale » de notre cerveau, celui de l'inconscient, qui contrôle plus de 80% de nos actes et comportements.

Quand nous sommes en difficulté et que le cerveau perçoit un danger imminent, il enclenche des mécanismes d'adaptation probablement innés et programmés par des milliers d'années d'existence sur terre, alors que les conditions de l'époque étaient très différentes des nôtres.

Jadis, l'homme vivait dans des cavernes et il n'y avait pas de frigo ! La nourriture était difficile à trouver mais il y avait des moments fastes (chasse d'un animal ou cueillette des fruits). Seuls survivaient à la famine les êtres humains qui avaient emmagasiné assez de masse grasse car cela leur fournissait de l'énergie de survie.

Tout indique que le cerveau continue de considérer la graisse comme une protection ! De même, pour lui, la maigreur que notre société prône n'est pas un état qu'il désire. Ainsi, en cas de privations, le cerveau peut actionner les gènes responsables du cumul de masse grasse.

Le cerveau réagit, en effet, à des milliers de stimuli et informations qui viennent à la fois de l'intérieur et de l'extérieur du corps.

Qu'est-ce qui stresse notre cerveau ? Tout ce qui lui signale que vous pouvez être en danger : le stress lui-même bien sûr, mais aussi la prise de médicaments

ou suppléments, l'excès d'exercice physique, une alimentation inadéquate ou le manque d'aliments. Toutes ces choses sont perçues comme une attaque à votre survie.

Dans votre recherche du bien-être, de la santé et du poids-santé, il est important de vous pencher sur vos sources de stress. Cela peut être un accident, une attaque, des douleurs chroniques, un viol, une souffrance qui peut vous faire souffrir encore et vous laisse avec une sensation de danger.

Demandez-vous ce qui a amorcé la prise de poids. Analysez votre passé, vos difficultés récentes. Le stress libère certaines hormones, comme le cortisol qui peut dérégler le fonctionnement de l'insuline et favoriser ainsi le cumul de masse grasse.

1. Cherchez la cause initiale du gain de poids qui vous déplaît tant

Si vous luttez uniquement contre les kilos et la balance vous stresserez encore plus et cela ne résoudra rien. C'est un peu comme si vous preniez un remède pour un mal de tête ou contre la fièvre, sans vous préoccuper de l'origine de la douleur ou de la fièvre. Le médicament abaissera la température du corps ou diminuera la douleur mais ne « réparera » pas la cause.

Quel a été le facteur enclenchant de votre prise de poids ?

Revisitez votre passé et changez le cours de votre histoire.

Cherchez l'aide d'un psychologue si besoin est, prenez la responsabilité de vos actes et restez plus maître de votre existence.

2. Tentez d'améliorer votre état de santé général, voyez un médecin

Vos problèmes peuvent être d'ordre métabolique ou émotionnel, causés par les régimes successifs, par le fait de ne pas manger assez ou de la mauvaise qualité, par la prise d'un médicament spécifique ou encore par les phases délicates de la vie – telles que la ménopause et la pré-ménopause qui sont des moments délicats chez la femme.

3. Dites non aux régimes restrictifs

L'un des facteurs les plus stressants pour le cerveau semble être le régime restrictif avec un changement brutal de poids, surtout chez un enfant ou un adolescent en période de croissance. 95% de ces régimes fonctionnent au début mais ensuite, les risques de grossir (parfois plus encore) ou de développer une obsession pour la nourriture sont importants.

Ici, je vous parle d'une perte de poids permanente !

Tous les régimes ou traitements thérapeutiques qui promettent une perte de poids rapide, en réalité offrent des résultats à court-terme (certains, même pas tous), car la majorité (95%, souvenez-vous) de ceux qui les suivent ne maintiennent pas ce poids à long terme. Cela se passe parce que, en plus des adaptations physiologiques dont j'ai parlé plus haut, il faut généralement s'attendre à des effets secondaires néfastes tels que : fatigue chronique, anxiété, nervosité, tristesse, irritabilité, etc... car vous ne pouvez pas contrôler votre cerveau « animal » pendant très longtemps. Votre cerveau ne vous laisse pas supporter les restrictions pendant longtemps.

Les successions de ces régimes ont en outre l'inconvénient de rabaisser l'estime de vous. Ne vous laissez pas faire ! Vous n'êtes pas coupable de faiblesse ! Il vous est tout simplement impossible de lutter contre votre organisme et votre cerveau qui font tout pour vous défendre.

Alors, encore une fois, ne suivez pas de régime restrictif !

4. Pensez à votre bien-être

Cessez de vous préoccuper de l'apparence de votre corps. En éliminant les pensées négatives, vous vous épanouirez mieux et laisserez plus d'espace et d'énergie pour faire ce qui vous rend véritablement heureux.

Apprenez à gérer votre stress interne et à le diminuer. Respirer lentement par exemple est une technique millénaire qui a des effets bénéfiques prouvés sur le stress interne. Vous ne pouvez pas faire grand-chose contre les agressions extérieures, mais vous pouvez apprendre à les vivre mieux sans qu'elles ne vous affectent trop.

Secret N° 3 : **Soyez patient, pensez durable et allez-y** **progressivement**

- *Soyez patient. Ne croyez pas aux miracles.*
- *Concentrez-vous sur vos progrès et ne cherchez pas la perfection.*
- *Soyez constant. Ce n'est pas une question de volonté mais plutôt d'habileté.*
- *Fixez-vous des objectifs réalistes. Chaque pas compte et représente une victoire.*

Vous avez probablement atteint votre poids actuel au fil des ans ou, au minimum, des derniers mois. Il y a certainement eu des oscillations, mais la tendance à grossir s'est dessinée lentement. Votre corps et votre cerveau se sont habitués à votre situation actuelle et les changements, même bénéfiques, sont généralement relativement lents à s'opérer. De la même façon que vous avez mis un certain temps à prendre ces kilos en trop, il n'est pas possible de les perdre d'une journée à l'autre. Soyez patient et vous noterez vous-mêmes les résultats !

Cessez de croire aux miracles

Il n'existe pas de régimes, aliments ou suppléments miracle ! Résistez à la tentation de croire que c'est possible ! Vous avez peut-être réussi un jour à perdre du poids rapidement et vous espérez renouveler l'expérience.

Qui sait ? Peut-être pourrez-vous tenir bon cette fois ?

La réalité est malheureusement différente. Le poids auquel vous étiez descendu ne correspondait pas à la réalité. De la même façon que votre organisme s'est rebellé par la suite et vous a fait regrossir, cela se reproduira si vous suivez à nouveau l'une de ces recettes miraculeuses, vous pouvez en être sûr. Ce n'est pas une question de manque de discipline. C'est physiologique !

Soyez malin et ne devenez pas un produit de la société de consommation ! Recoupez toujours les informations (lues ou entendues) avant de prendre un médicament ou enlever quelque chose de votre alimentation.

La perte de poids rapide est un mirage. Elle n'est pas durable et ne fera que dérégler votre métabolisme avec risque de grossir encore plus. Ce poids minimum auquel vous étiez descendu je l'appelle le « poids-photo ». Vous vous êtes sacrifié pendant des semaines pour maigrir rapidement pour une occasion spéciale comme un mariage par exemple. Et maintenant, vous regardez cette photo avec nostalgie comme si cette silhouette mince était un être cher que vous avez perdu. Mais ce poids n'était pas réel !

Toute perte de poids draconienne vous donne une fausse impression de victoire et de puissance et, lorsque vous regagnez ces kilos, alors, un sentiment énorme d'échec vous envahit. Votre propre estime s'effondre et peut vous faire chercher à nouveau la recette miraculeuse. C'est un cercle vicieux que vous devez absolument rompre, sinon vous y perdrez la santé et reprendrez du poids !

Dans la majorité des cas, les régimes ou médicaments qui font perdre du poids ne fonctionnent qu'à courte échéance et les résultats ne sont pas durables. En général, les informations passées sur le produit ne dépassent pas une période de trois mois et les recherches scientifiques s'arrêtent souvent au bout de six. C'est la raison pour laquelle les résultats sont annoncés comme garantis et impressionnants, mais personne ne se préoccupe de l'« après ». Il y a toujours ensuite l'excuse facile que c'est vous qui avez fait preuve de faiblesse et avez abandonné le régime.

Changez petit à petit vos habitudes

Votre santé ne s'améliorera que si vous changez certaines habitudes. Ce n'est pas facile car nos habitudes sont des automatismes que l'on acquiert au cours de la vie. C'est le fameux pilote automatique du cerveau « animal » !

On s'accorde à dire que ces actes automatiques tels que respirer, marcher, etc... se fixent dès la petite enfance et jusque vers l'âge de 7 ans (certains déclarent même que cela se fait déjà dans le ventre de la mère). Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils soient immuables.

Saviez-vous que pratiquer quelque chose tous les jours par répétition suffit à changer certaines habitudes et automatismes ? Alors, ne baissez pas les bras !

1. N'ayez pas peur d'échouer

Vous devez maintenant savoir qu'il n'existe pas de style de vie parfait. Les hauts et les bas dans la vie sont naturels. Le meilleur moyen de perdre des kilos de façon durable est de transformer progressivement votre style de vie et de procéder par paliers ou conquêtes régulières et répétitives. La meilleure façon de vivre cela est de s'adapter aux changements et d'apprendre de ses échecs.

Vous pouvez chercher de l'aide ou trouver votre méthode personnelle. Chacun a ses défis et un rythme qui lui est propre. À vous de choisir, en toute liberté, la meilleure option pour garantir que les changements soient durables. Quand vous réussissez à maintenir chaque transformation, ce sera le succès !

2. Soyez constant et fixez-vous des objectifs réalistes : chaque pas est une victoire

« La vie commence tous les jours », déclare l'écrivain brésilien Érico Veríssimo.

Si vous vous fixez des objectifs irréalistes, vous irez probablement à l'échec. C'est justement l'erreur que beaucoup commettent et qui rend la perte de poids encore plus difficile à atteindre.

Allez-y petit à petit. Ne vous forcez pas outre mesure pour ne pas abandonner en cours de route. Procédez comme dans les débuts d'une relation. Allez-y doucement et profitez intensément de chaque instant.

3. Comprenez comment votre corps fonctionne et laissez-le en paix

Soyez en quête de choses qui vous font du bien et vous donnent satisfaction. Réapprenez à écouter et sentir votre corps. Il n'acceptera pas éternellement des mesures draconiennes qui l'agressent.

Si vous devez faire plus d'exercice physique par exemple, augmentez l'intensité progressivement en respectant au maximum votre bien-être. Ne courez pas à la salle de gym la plus proche pour faire beaucoup de sport d'un seul coup. Commencez plutôt par faire de la marche en augmentant la distance. Ou prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Gardez la salle de gym ou la course pour quand vous serez déjà mieux préparé.

4. Tenez un journal quotidien !

Vous pouvez noter ce que vous mangez et les sensations que vous ressentez. Notez aussi les seuils de faim et de satiété avant et après les repas. C'est en effet un outil qui s'est montré très utile pour ceux qui souhaitent prendre conscience du fonctionnement de leur organisme et instaurer de nouvelles habitudes.

En outre, tenir un journal quotidien vous oblige à vous concentrer sur vos objectifs. Prenez sur vous un petit carnet ou écrivez des mémos sur votre téléphone portable. Cela peut paraître astreignant mais commencez déjà et vous verrez que cela motive vraiment. Essayez !

Les spécialistes suggèrent de choisir un objectif spécial par jour ou par semaine. Allez-y progressivement, sans vous heurter, mais célébrez chaque victoire. Le chemin aura inévitablement des hauts et des bas, c'est normal.

Concentrez-vous à être le meilleur qu'il vous est possible et non une copie de votre voisin.

Exemple : comment rééduquer votre goût pour le sucré

Si vous avez tendance à trop forcer sur le sucré, comme beaucoup d'autres, il vous faudra rééduquer votre palais. Il n'est pas question de couper net le sucre. Le sucre a sa place dans l'alimentation, mais il est vrai que beaucoup devraient le diminuer.

Il est possible de se désaccoutumer progressivement, en réduisant les quantités petit à petit tous les jours. Soyez persévérant et vous verrez comment vous noterez la différence au bout de trois semaines !

Cette rééducation concernant le sucré est importante, même si vous employez généralement des édulcorants ou de l'aspartam. Il n'est pas question de leurrer votre organisme, mais de l'habituer à des goûts de moins en moins sucrés.

La clé est de changer vos habitudes à votre vitesse, sans vous frustrer, car si vous réduisez trop rapidement, vous aurez tendance à compenser à un autre moment avec de grandes quantités. Ce serait dommage !

Chaque pas dans cette direction est une grande victoire. Suivez mes conseils et constatez les résultats !

Secret N° 4 :

Vivez le moment présent (carpe diem). Respectez votre faim et satiété

- *Respectez votre faim, n'essayez pas de la tromper.*
- *Vivez le moment présent (Carpe diem) !*
- *Pratiquez l'alimentation consciente (mindful eating).*

Le poète philosophe allemand Friedrich von Schiller, cité ensuite par Sigmund Freud en 1930, a affirmé en 1795 que « *La faim et l'amour règlent le fonctionnement des rouages de ce monde* ». Anatole France a également écrit en 1888 « *La faim et l'amour sont les deux axes du monde. L'humanité roule tout entière sur l'amour et la faim.* ». D'innombrables guerres ont débuté pour des questions alimentaires. Manger est une fonction de base de la vie des êtres humains. Combattre la faim a toujours été une priorité dans toutes les civilisations.

Heureusement d'après l'ONU, de nos jours, beaucoup de pays ont quitté le statut de pays où la faim sévit. Cependant ce n'est pas une raison pour que l'acte de manger n'ait plus un rôle fondamental dans nos vies. De nos jours, nous sommes toujours pressés et nous ne prenons plus le temps de manger correctement. Les repas sont devenus quelque chose de secondaire une tâche de plus dans notre routine quotidienne. Manger pour se nourrir, ou manger dans un contexte social, le tout avec plaisir reste toujours aussi fondamental pour notre santé. Ne le négligeons pas !

Les conseils pour bien manger qui nous sont transmis avec certitude et nombre de règles rigides nous éloignent du dialogue avec le corps et de notre propre conscience. Au lieu de s'attacher à écouter leur propre sensation de faim ou reconnaître le seuil de satiété et d'agir en conséquence, la majorité suit des règles rigides qui dictent quoi, combien et quand manger, comme s'ils étaient des robots. Oubliez les règles rigides et le terrorisme nutritionnel et cherchez à retrouver votre santé de l'intérieur. Votre corps est un organisme merveilleux qui

sait exactement ce dont il a vraiment besoin. Recherchez le plaisir que manger bien vous apporte !

Tachez d'oublier tous vos problèmes et vos angoisses à propos de votre corps. Avant de manger, respirez lentement et concentrez-vous sur votre respiration. Analysez les points suivants :

- *Comment est-ce que je me sens ?*
- *Où en est ma sensation de faim ?*
- *Ai-je vraiment faim ?*
- *Cela fait combien de temps que je m'alimente sans prêter attention à ma faim ou ma satiété, en pilote automatique, sans prendre conscience de mon corps ?*

Au moment des repas prêtez attention à vos sensations internes. Ceci est la clé d'un poids-santé stable.

1. Ecoutez et respectez votre faim

Vous êtes maître de votre faim et il n'y a que vous qui sachiez quand et combien vous avez faim. Ne cherchez pas à tromper votre faim en buvant de l'eau ou en avalant des produits conçus pour se faire passer pour d'autres, comme vous l'incitent les régimes ou magazines. Si vous trompez votre faim, vous êtes voué à compenser en mangeant plus que vous ne devriez à un certain moment.

Il est important de vous reconnecter sur votre ressenti et non pas de vous soumettre aux règles d'autrui. Pratiquer l'alimentation consciente améliore vos rapports avec la nourriture et avec votre corps. Cela est particulièrement efficace dans le traitement des compulsions et autres troubles alimentaires.

Essayez de prendre mieux conscience de vos sensations. Ai-je faim ? Le sais-je vraiment ? À force de suivre les règles rigides de la société moderne, nous cessons souvent de dialoguer avec notre corps et ne l'écoutons plus comme nos ancêtres le faisaient. Il est possible que ce soit votre cas et que vous ayez oublié ce qu'est une sensation de faim ou de satiété mais, avec du temps et de la pratique, vous retrouverez tout cela.

2. N'ayez pas peur d'avoir faim

Avoir faim est naturel et sain ! Quand vous contrôlez votre faim et ne la respectez pas, votre cerveau redouble les signaux car il pense que vous ne les avez pas reçus. C'est cela qui peut déclencher des compulsions alimentaires !

Il est important de manger à intervalles réguliers pour que la faim ne vous tire pas. Un repas complet et équilibré permet généralement de ne pas sentir la faim avant 3 à 4 heures. Si vous êtes bloqué au travail pendant de longues durées par exemple, prévoyez un en-cas pour soulager votre faim.

En ce qui concerne les enfants, vous êtes bien entendu responsable de leur fournir une alimentation de qualité mais c'est à eux de définir leur faim. N'imposez pas de restriction. Certaines études démontrent que, déjà à l'âge de 5 ans, les petits qui ont souffert de privations diverses ne savent déjà plus faire la différence entre faim et satiété, ce qui fait qu'ils risquent de manger n'importe quand, même quand ils n'en ont pas besoin. Ceci les met en risque de développer du surpoids.

3. Pratiquez l'alimentation consciente (mindful eating)

Quand vous restez proche de votre ressenti, vous réagissez mieux aux stimuli de votre corps et faites plus attention à ce que vous portez à la bouche et êtes plus en phase avec ce dont vous avez besoin. Manger consciemment, c'est rebrancher les deux signaux primitifs de votre organisme : la faim et la satiété (lorsque vous êtes rassasié).

- *Respirez lentement en portant les aliments à votre bouche et mâchez bien en vous rappelant de ne pas avaler sans y penser, sans sentir.*
- *Profitez au maximum : dégustez, sentez les saveurs, la texture, le goût, la température, etc...*
- *Évitez toute distraction : éteignez télévision, iPad, ordinateur et téléphone portable. Si vous pouvez partager le repas en compagnie de quelqu'un c'est encore mieux.*
- *Observez votre corps : Comment vous sentez-vous ? Votre estomac gronde ? Vous êtes fatigué(e), heureux(se) ? Vous sentez un vide ? Faites attention aux signaux émis par votre organisme avant et après les repas.*
- *Respectez votre faim : ne suivez pas un planning et mangez en fonction de vos besoins. Votre corps sait exactement quand et quoi manger.*
- *Ne vous critiquez pas : soyez indulgent avec vous-même, oubliez les règles préconçues qui provoquent un sentiment de culpabilité. Aimez-vous, vous le méritez bien.*

4. Écoutez et respectez votre satiété

La satiété c'est l'opposé de la faim, c'est être rassasié. Nombreux sont ceux qui mangent trop vite. La pratique l'alimentation consciente vise également à corriger ce défaut. Quand vous mangez vite, vous mangez trop car, souvenez-vous, les signaux que votre estomac émet vers le cerveau prennent environ vingt minutes à faire leur effet.

Manger vite, c'est manger trop !

Un exercice intéressant et très plaisant peut être fait avec du chocolat. Au lieu de croquer et avaler rapidement, laissez-le fondre dans la bouche. Vous verrez que vous vous satisferez avec moins !

Il est aussi important de reconnaître la faim (quand manger) que la satiété (quand s'arrêter). Réapprenez tout cela. Vous avez peut-être oublié. La satiété est tout aussi importante que la faim pour signaler quand s'arrêter.

N'oubliez pas non plus d'identifier le type de faim que vous sentez : physiologique, émotionnelle, etc... C'est l'un des points importants que je travaille toujours avec les patients dans mon cabinet, ainsi que manger sans culpabilité.

Si vous y arrivez, vous avez déjà parcouru la moitié du chemin pour atteindre votre poids-santé !

Secret N° 5 :

Mangez mieux, pas moins !

Faites la paix avec les aliments

- *Ne comptez pas les calories !*
- *Mangez plus d'aliments vrais et moins de produits industrialisés.*
- *Mangez sans excès.*
- *Mangez avec plaisir et sans vous sentir coupable.*

Manger bien consiste en quoi exactement ? Manger bien, c'est manger un peu de tout, sans culpabilité, sans restriction, avec plaisir, en écoutant sa faim et ses émotions.

Oubliez toutes vos idées reçues sur la nutrition et reprenez une relation plus naturelle avec les aliments, surtout en privilégiant les produits vrais, ceux que vous trouvez dans les marchés de rues ou au rayon fraîcheur des supermarchés. Si vous vous sentez coupable et succombez au terrorisme nutritionnel, vous aurez une alimentation déséquilibrée et tendance à grossir.

Le corps humain est habitué à toutes sortes d'aliments. Il n'y a qu'une petite parcelle de la population qui est allergique à certains produits et ceci se traite avec des spécialistes.

Nous sommes omnivores, donc nous pouvons manger de tout (ou presque) alors que les animaux comme la vache sont herbivores et les félins sont carnivores. La variété des aliments que nous consommons est d'ailleurs essentielle au bon fonctionnement de notre organisme.

Quel bonheur pour nous de pouvoir goûter à autant de choses différentes ! Mais bien entendu, si vous pouvez manger de tout, ce n'est pas pour autant que vous pouvez ne consommer que des glaces ou des sorbets. Évidemment, non !

1. Dîtes non au terrorisme nutritionnel

Manger « correctement » est devenu difficile car nous sommes bombardés d'informations scientifiques sur les aliments, leurs propriétés énergétiques, etc.

Même les diététiciennes-nutritionnistes y perdent leur latin !

Cet excès de conseils et de règles à suivre va dans le sens contraire au bon sens et, par conséquent, nuit à notre équilibre. Régulièrement on nous certifie que tel aliment est bon ou mauvais pour la santé, qu'il faut absolument en manger ou au contraire l'éliminer totalement. Quelle confusion ! Quel stress ! Avec les conséquences que vous connaissez...

Actuellement, les produits diabolisés sont le gluten, le lactose, le gras, la viande rouge, etc. Mais alors, que reste-t-il ?

Ces modes semblent dire que le monde entier devrait se priver de sucre, de gluten, de lactose. Mais c'est une folie ! Permettez-moi de douter quand on me garantit qu'un aliment consommé depuis des milliers d'années devient soudainement dangereux ! Bien sûr, si vous pensez être allergique ou intolérant à quelque chose, voyez un spécialiste et faites un test. Cependant, la grande majorité n'a pas besoin d'éviter ou de couper quoi que ce soit.

C'est cela le terrorisme nutritionnel : nous ne savons plus quoi manger car tous les jours, il y a une nouveauté !

Ne trompez pas votre cerveau, écoutez-le au lieu de feuilleter des revues de mode, de lire des blogs pseudo-scientifiques ou suivre à la lettre votre voisine de palier ou une thérapeute exaltée... Ne réduisez pas les quantités quand vous avez faim, mangez correctement et votre poids se stabilisera en fonction de votre regard sur la nourriture, l'alimentation, la santé et votre vie en général. Privilégiez la qualité !

2. Faites la paix avec les aliments et augmentez les aliments vrais

Si vous avez réduit vos quantités et avez faim en permanence, le simple fait de manger plus et mieux vous redonnera de l'énergie, vous serez en meilleure santé, vous vivrez mieux et, en conséquence, vous verrez le poids de votre corps se stabiliser à un niveau qu'il perçoit comme sain. Vous ferez cela sans sentir de culpabilité, ni de frustration et sans avoir à compter les calories ou devenir expert en nutrition.

Transformez votre relation avec l'alimentation

Avez-vous de bons rapports avec l'alimentation ?

Selon Evelyn Tribole et Elyse Resch, co-auteurs de l'ouvrage *Intuitive Eating* (Manger selon son Intuition), vous n'entretenez pas de bons rapports avec la nourriture si :

- vous avez coupé les glucides ;

- *vous ne consommez que des aliments dits « sûrs, propres ou bios » ;*
- *vous ne vous permettez de manger qu'à certains moments spécifiques de la journée ou, au contraire, vous vous empêchez de manger à partir d'une certaine heure le soir ;*
- *vous trompez la faim en buvant du café ou des boissons diététiques ;*
- *vous êtes en compétition avec une autre personne qui suit un régime et mangez comme elle au restaurant ou lors des repas de fête ;*
- *vous avez coupé le gluten de votre alimentation, uniquement pour maigrir ; ou*
- *vous ne mangez qu'en fonction des exercices que vous avez faits dans la journée.*

Soyez en paix avec la nourriture. Recherchez le plaisir et la satisfaction et écoutez les signaux émis par votre corps. Vous ne vous alimentez peut-être pas parfaitement (en admettant que cela existe !), mais les petites « erreurs » que vous pouvez commettre ne sont rien en comparaison des effets nocifs des régimes restrictifs.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments. Il existe des aliments, un point c'est tout !

Voyons le gras et le sucre, par exemple.

De nos jours, beaucoup de gens se disent accros aux sucreries et au *fast-food*.

Soyez bien conscients que ce côté addictif est une réalité. Ces ingrédients procurent énormément de plaisir à notre cerveau qui possède un récepteur dit de « récompense » quand vous en ingérez et donc votre cerveau en redemande. Et plus vous en mangez, plus vous en avez besoin pour sentir la même récompense.

Cependant les aliments en eux-mêmes ne sont pas une drogue ! C'est tout à fait possible de changer ses habitudes et rééduquer son palais vers quelque chose de moins sucré, comme je l'explique dans le chapitre Secret n° 3.

La guerre des 30 dernières années contre la graisse a fait que toute une partie de la population a cessé d'en consommer. Cependant, notre organisme a besoin de graisse pour fonctionner ! Notre cerveau (qui contrôle tout) est constitué principalement de gras. Nos hormones sexuelles sont, elles aussi, élaborées à partir de graisse et de cholestérol. Si vous faites un régime pauvre ou totalement dépourvu de gras, votre corps doit se réadapter et réduire son fonctionnement hormonal. C'est pourquoi certaines études ont associé souvent ce genre de régimes avec le risque d'augmenter les états dépressifs, par exemple.

Dans les produits industrialisés, pour compenser le retrait de gras, les fabricants rajoutent du sucre, de l'amidon modifié ou du sirop de glucose pour que les aliments aient du goût et de la saveur. Cependant les études montrent que, ce faisant, les risques de gain de poids et de maladies chroniques augmentent.

Ce que je vous conseille, c'est d'inclure progressivement dans votre alimentation quotidienne plus d'aliments vrais afin de remplacer les produits industrialisés de votre quotidien. Je n'interdis jamais rien car ce serait trop frustrant. Je travaille avec des attitudes positives. Nous augmentons les aliments vrais et automatiquement nous diminuons les aliments industriels. Mangez de tout, mais incluez plus de fruits, de légumes, de riz, de flageolets, etc... Pour vous désaltérer, buvez plutôt de l'eau que des boissons sucrées, que ce soit des sodas ou jus de fruits, ou encore que des boissons riches en glucides, cas de la bière. De cette façon vous saurez vous-même, sans l'aide de personne, mieux équilibrer les proportions de sucré et de gras.

Certains de mes patients adolescents sont sortis de l'obésité en continuant à aller de temps à autre avec leurs amis au fast-food. Cela fait partie intrinsèque de leur vie d'adolescents et ce serait une grave erreur de leur interdire le plaisir de sortir avec leurs amis.

En incluant progressivement plus d'aliments vrais dans votre alimentation, vous réduisez automatiquement la quantité de produits industriels. C'est un fait !

3. Mangez avec plaisir et sans culpabilité. Et sans excès.

Le plaisir de manger est l'un des plaisirs essentiels de la vie et partager la nourriture est l'un des bonheurs de l'être humain. Prenez donc plaisir à manger.

Selon le Prof. Henrique Carneiro (Histoire de l'Alimentation), les rapports de l'homme avec la nourriture sont sans doute le lien le plus primitif après la nécessité de boire de l'eau et celle de respirer. C'est une nécessité primordiale ! L'aliment et la boisson sont le « ciment » des rapports sociaux. Manger et boire ensemble sont des moments de plaisir individuel et collectif, associés généralement à une célébration, une fête, etc... L'histoire de l'humanité est basée sur la quête de nourriture et d'ingrédients tels que les épices (cannelle, gingembre, noix de muscade, clou de girofle) par exemple, qui semblaient avoir le pouvoir magique d'intensifier les saveurs et d'augmenter l'appétit sexuel.

C'est pourquoi manger est sans doute la principale source de plaisir de l'être humain. C'est une nécessité et, en même temps, un plaisir. Ce plaisir doit se refléter dans votre façon de manger car comme le disait le philosophe Schiller : « *La faim et l'amour sont les deux choses qui font tourner le monde* ». On ne doit en aucun cas dissocier la nourriture du plaisir, car c'est une nécessité de base qui nous procure la satisfaction sans doute la plus importante.

C'est donc très important de trouver du plaisir dans son alimentation, mais cela ne signifie pas pécher par gourmandise ou par excès. Non ! Il faut pratiquer

l'alimentation consciente, en dégustant chaque bouchée jusqu'à se sentir rassasié sans excès. Essayez donc. Cela en vaut la peine !

Finissez-en avec le sentiment de culpabilité !

Demandez-vous : « Ai-je de bons rapports avec la nourriture ? Et mes enfants ? »

4. Mangez varié, insistez sur la qualité et buvez de l'eau

Nous sommes omnivores, donc nous avons besoin d'une alimentation variée.

Les aliments sont source d'information. Ce ne sont pas que des calories ! Alimentez bien votre corps, votre cerveau et votre âme ! Privilégiez les produits de qualité !

L'alimentation est l'un des facteurs prépondérants dans la modification de l'expression de nos gènes. La qualité de ce que nous mangeons est très importante pour le fonctionnement harmonieux de notre corps et pour notre bien-être. En mangeant de la qualité et sans stress, nous aidons notre corps à être beau de l'intérieur vers l'extérieur et non pas l'inverse !

La nutrition fonctionnelle est très intéressante. Elle a montré avec la nutriginomique un nouveau courant en nutrition.

Voulez-vous manger plus fonctionnel ? Faites vos courses dans les marchés et achetez des fruits et légumes. Ces produits sont toujours plus naturels, pleins de fibres, de nutriments et de composés bioactifs.

Simplifiez-vous la vie ! Recherchez la qualité et non la quantité. Tâchez d'inclure les trois grands groupes alimentaires à chaque repas. Buvez de l'eau, c'est la meilleure boisson hydratante !

Il n'existe pas d'aliment interdit *a priori* (sauf allergies). Les produits industriels et surgelés sont aussi des aliments, le *fast-food* aussi. Mais, plus vous incluez des aliments vrais (*in natura*) et plus vous améliorerez la qualité de votre alimentation. Cela vaut la peine de se concentrer sur la qualité, sans rien interdire !

Augmentez la consommation d'aliments in natura : concentrez-vous sur les aliments et pas seulement sur les nutriments qu'ils contiennent

Donnez la préférence aux produits les moins transformés possible. Je ne suis pas contre les aliments industriels. Je suis ingénieure agronome de formation, j'ai travaillé dans ce secteur et je sais que c'est bien pratique au jour le jour. Mais, autant que possible, cuisinez, préparez les plats chez vous et mangez des aliments

in natura qui vous satisferont beaucoup plus sans avoir à faire de régime. Plus la nourriture sera riche et variée - en incluant les trois grands groupes alimentaires - et plus vous tirerez de plaisir et de satisfaction aux repas. Résultat ? Vous aurez tendance à réduire les quantités et ne manger que ce que l'organisme réclame ! N'est-ce pas l'idéal ?

La nutriginomique nous montre que les aliments dialoguent avec nos gènes et que les prédispositions génétiques ne mènent pas fatalement à la maladie mais sont en fait un risque que vous pouvez enrayer en adoptant des habitudes alimentaires saines.

Pour ce faire, suivez ces trois conseils :

1. Cessez de compter les calories

Croquez la vie à pleines dents ! Les aliments sont source d'information et non pas uniquement des calories. Suivre un régime restrictif modifie votre existence et vos rapports avec la nourriture, transforme vos repas en calculs mathématiques compliqués, ce qui est impossible à faire à long terme. Alors, vous baissez les bras et c'est l'échec. Vous vous dîtes que, puisque de toute façon vous avez perdu la bataille, vous pouvez abuser un peu. Ne faites pas des excès en disant « adieu » aux aliments que vous aimez. Changez juste votre style de vie et vos rapports avec l'alimentation. Souvenez-vous que vous devez manger plusieurs fois par jour !

2. Ne classez pas les aliments entre « bons », « mauvais » et « interdits »

Il n'existe pas d'aliments mauvais ou grossissants si vous en consommez avec modération. Ne choisissez pas uniquement des produits allégés ou sans sucre/gras car ils trompent le cerveau et ne sont guère intéressants du point de vue nutritionnel.

3. N'utilisez pas la nourriture comme une récompense

Quand vous suivez un régime, les aliments interdits deviennent une sorte de récompense ou génèrent un sentiment de culpabilité. Cherchez votre bonheur ailleurs ! Faîtes une liste des choses qui vous font plaisir.

Secret N° 6 : Bougez ! Et dormez plus !

- *Adoptez des routines saines.*
- *Restez actif et bougez !*
- *Dormez suffisamment.*

Notre corps a besoin d'une certaine routine. Nous avons des gènes qui sont de petites horloges internes qui ont besoin de régularité afin de ne pas dérégler notre métabolisme.

Jour après jour nous devons respecter nos fonctions vitales de base telles que manger, se réhydrater, aller aux toilettes, bouger, marcher, dormir, etc.

Essayez de manger à des heures régulières et sans laisser passer trop de temps entre les repas. Ceci est particulièrement valable pour les enfants qui sont en période de croissance et qui ont faim plus souvent que les adultes.

Limitez le sédentarisme. Faites de l'exercice et ayez un style de vie sain pour donner l'exemple au reste de la famille. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant soit actif si vous ne l'êtes pas !

Faire de l'exercice est bon pour la santé, le cœur, le bien-être, le métabolisme et réduit le niveau de stress négatif. Faire du sport est un stress positif pour le corps. Si besoin est, pour vous motiver, prenez les services d'un professionnel. Vous serez ainsi mieux préparé !

Mais n'oubliez pas : il faut que l'activité choisie vous plaise. Comme pour tout dans la vie, ne péchez pas par excès car le stress positif des exercices physiques deviendrait alors négatif et pourrait même vous faire grossir. Pratiquez donc un sport qui vous fait plaisir et sans exagérer.

Si vous êtes actuellement sédentaire, allez-y doucement : 5 à 10 minutes de marche par jour, puis 20. Au fur et à mesure de ce changement d'habitude vous augmenterez le temps et la cadence. Il vaut mieux procéder ainsi plutôt que de

s'inscrire enthousiaste dans un club de gym, se fixer des objectifs impossibles, tenir bon un mois et abandonner ensuite !

Ayez confiance en votre intuition et vos sentiments. Trouvez la force en vous ! Chaque activité compte : monter des escaliers, se promener, nettoyer la maison, jardiner, etc.

Autre chose à ne pas négliger : le sommeil, en particulier en ce qui concerne les enfants. Je sais que cela n'est pas facile dans notre vie moderne, mais essayez de récupérer durant les week-ends les heures qui vous manquent. Soyez vigilants et vérifiez que les enfants dorment suffisamment. S'il le faut, soyez intraitables avec eux, même adolescents. Cela est fondamental pour eux !

Tout ce qui contribue à l'amélioration de la santé est capital. Notre corps est un tout ! Il faut garder une vision globale des choses. Il m'est arrivé de conseiller à une patiente qui voulait maigrir de diminuer tout simplement l'intensité de ses exercices physiques et de dormir plus !

Secret N° 7 :

Cuisinez et célébrez la nourriture !

- *Cuisiner, c'est génial.*
- *Partager les repas, encore plus.*

Cuisiner est la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre santé ! C'est aussi la meilleure façon de vous réconcilier avec la nourriture et de manger avec plaisir et qualité.

Pas besoin d'être un chef 3 étoiles ! Ne serait-ce qu'en faisant des plats tout simples, vous y gagnerez en santé. Dix recettes de base et leurs variations suffisent pour une semaine entière.

Cuisiner est bon pour la santé, c'est prouvé scientifiquement. Vous et votre famille mangerez mieux et consommerez moins de produits industriels. Vous pouvez mieux évaluer la qualité des aliments et cela vous aide aussi à décompresser. Les bénéfices de la cuisine vont au-delà de l'alimentation. Nous savons en effet aujourd'hui que cuisiner est une forme de méditation car les effets sont semblables sur l'organisme. Alors profitez-en, demandez aux enfants qu'ils vous aident. Ils apprendront ainsi à se comporter convenablement en société et grignoteront fruits et légumes verts au passage.

Manger tous ensemble autour d'une table est une façon de manger plus lentement, de faire attention à ce que l'on avale et de mieux ressentir la faim et la satiété. Bien évidemment la télévision doit être éteinte !

Les effets positifs pour les enfants en sont prouvés. Ceux qui mangent à table avec leurs parents ont moins de risque de devenir obèses, mangent plus fréquemment des fruits et des légumes, ont de meilleures notes à l'école et même tombent moins facilement sous l'emprise de la drogue à l'adolescence.

Vous manquez de temps ? C'est la course en permanence ? Prévoyez ne serait-ce qu'un dîner par semaine ensemble, réunissez-vous autour de la table les week-ends ou pour le petit-déjeuner !

Mangez bien, amusez-vous et prenez soin de votre famille.

Aidez vos enfants à grandir avec bien-être, sans stresser sur ce qui est bon ou mauvais, fait grossir ou pas. Faites-leur manger de tout et montrez-leur un minimum comment cuisiner.

Enfin, les repas doivent se passer dans une atmosphère tranquille et agréable pour tout le monde. Cela diminuera automatiquement le stress de chacun. Les petits problèmes alimentaires ou de poids s'estomperont !

1. Concentrez-vous sur l'ambiance des repas en famille

Ce qui est bon pour la santé est bénéfique à la famille toute entière – que les personnes soient maigres ou pas. Le rôle des parents est de transmettre aux enfants des habitudes alimentaires saines, avec fermeté mais sans jouer les terroristes.

2. Evitez les règles alimentaires trop rigides

Quand les règles alimentaires sont trop rigides dans un foyer, comme « chez moi, il n'y a pas de dessert » ou bien « ici, le sucre est banni », les enfants finissent par survaloriser l'aliment interdit, ce qui ne fait qu'augmenter leur envie.

En revanche, si les enfants ont accès facilement à un produit, ils ne lui donnent pas beaucoup d'importance. Et surtout ne faites pas de chantage du genre : « Si tu manges toutes tes crudités, tu auras droit au dessert », car le message que vous transmettez indirectement est le suivant : les crudités sont horribles et tu seras récompensé pour les avoir mangées !

3. Enseignez à vos enfants la saveur des plats

Chercher le plaisir en mangeant aide à trouver un équilibre et est une manière moins menaçante d'avoir une alimentation saine.

Cuisinez avec vos enfants. Le rôle des parents est de créer une atmosphère agréable tout en restant ferme, offrir divers aliments tout en respectant que c'est l'enfant qui décide des quantités.

Manger hors de chez soi, c'est plus difficile...

En dehors de chez soi, les tentations sont grandes, j'en conviens. Les produits tout emballés sont pratiques et souvent délicieux, mais il vaut mieux ne pas en dépendre.

Il est important de manger lentement pour sentir quand nous sommes rassasiés. Et si jamais vous avez pris trop de nourriture et qu'il en reste encore dans votre assiette, ne vous croyez pas obligé de tout finir. Restez à l'écoute de votre corps. Ce n'est pas parce que vous commandez un plat à volonté par exemple, que vous devez manger à en être malade !

Profitez de ces instants entre amis, échangez entre vous, savourez les plats. Il n'existe pas de mauvais aliments. Certains sont seulement plus intéressants que d'autres !

Ayez toujours sur vous ce que j'appelle un KIT SOS composé de noix, amandes et fruits secs, ou bien un yaourt nature ou un fruit frais. Comme cela, quand la faim vous tenaille, vous ne serez pas à la merci de ce que vous pouvez trouver à ce moment précis dans la rue.

Votre faim vous appartient et vous pouvez planifier votre propre environnement alimentaire de meilleure qualité nutritionnelle avec les aliments que vous aimez le plus.

En résumé...

Secret 1 : Faites la paix avec votre corps

- Ayez confiance en lui. Aimez-le, car c'est le seul que vous avez !
- Cessez d'être tenté par une perte rapide de poids qui ne fera que stresser votre métabolisme et modifier son fonctionnement, pourtant si harmonieux.

Secret 2 : Prenez soin de votre cerveau car c'est lui qui contrôle tout

- Respirez et apprenez à contrôler le stress de votre existence. Prenez conscience du moment présent.
- Soyez plein de gratitude et aimez-vous.
- Cessez de vous concentrer sur votre poids ! Recherchez santé et bien-être. Accompagnez de près votre corps et votre cerveau pour atteindre le bien-être.
- Regardez-vous sous un autre angle, respectez votre corps et votre poids s'équilibrera !

Secret 3 : Soyez patient, pensez durable et allez-y progressivement

- Changez petit à petit votre style de vie en faisant des progrès, mais en sachant bien que la perfection n'existe pas. Ce que nous recherchons, ce sont des changements durables. Commencez au stade où vous vous trouvez actuellement et fixez-vous des objectifs réalistes.
- N'en demandez pas trop et allez-y lentement : on ne change pas ses habitudes du jour au lendemain ! Les automatismes que nous acquérons durant la vie ne disparaissent qu'après des semaines de répétitions (actes et comportements) grâce à la pratique et à la répétition.

Secret 4 : Vivez le moment présent (Carpe diem). Respectez votre faim et satiété.

- Soyez plus conscient : au moment des repas, choisissez des aliments de qualité, savourez bien tout et sortez de table rassasié. Ne considérez jamais la nourriture comme une punition ou une récompense. Prenez plaisir à manger.

- *Mangez jusqu'à satiété et sans sentiment de culpabilité. Respectez les sensations de faim, de satiété et de plaisir.*
- *Investissez en vous-même et non dans des projets qui vous stressent, vous rendent malheureux et vous font gagner du poids. Recherchez le plaisir dans la vie et oubliez la balance !*

Secret 5 : Mangez mieux, pas moins ! Faites la paix avec les aliments.

- *Nourrissez-vous bien et privilégiez la qualité des produits : donnez la préférence aux aliments in natura et aux plats fait-maison. Essayez-vous à la cuisine et faites plaisir aux autres. Faites vos courses dans les marchés.*
- *Modifiez radicalement vos rapports avec l'alimentation. Faites la paix avec la nourriture et votre cerveau ne sera plus aussi obsédé par la survie, en cas de restrictions et déséquilibre.*
- *Incluez dans votre alimentation plus de fruits et de légumes et moins de produits industriels. Ne faites aucune restriction mais augmentez la qualité.*
- *Buvez de l'eau.*

Secret 6 : Bougez ! Et dormez plus !

- *Maintenez une certaine routine, en particulier pour les enfants.*
- *Bougez : soyez plus actifs. Si vous n'êtes pas fan de club de gym, marchez ou remuez-vous à la maison ou au travail. Mais bougez !*
- *Dormez bien et suffisamment !*

Secret 7 : Cuisinez et célébrez la nourriture.

- *Cuisinez, ne serait-ce que des plats tout simples ! Les études montrent que cuisiner en famille est bénéfique à la santé, à tous les points de vue.*
- *Partagez les repas en famille ou entre amis.*

Les secrets de Sophie dans la pratique

- *Manger devrait être une source de plaisir, de bien-être et de santé.*
- *La perfection n'existe pas, c'est l'équilibre qui compte.*
- *Le corps s'équilibre au long d'une semaine et non sur un seul repas.*
- *Le poids est la conséquence directe de l'équilibre.*

Bienvenus dans la partie pratique de mon livre. En suivant mes petits conseils pratiques, il vous sera facile de démarrer le processus de transformation. En cas de doute, relisez toujours la première partie de l'ouvrage qui explique le pourquoi de ces conseils.

Amusez-vous, faites preuve d'imagination et surtout soyez gentil avec vous-même !

Vous trouverez ci-après une cinquantaine de recettes, organisées de la façon suivante :

- *un menu complet (entrée, plat, dessert) avec recettes et liste de courses ;*
- *5 dîners avec toutes les recettes ;*
- *10 idées de dîners avec la recette principale ;*
- *20 recettes élaborées par les membres de ma famille, mes amis du monde entier et moi-même ;*
- *5 recettes de gâteaux et une recette de crêpe ;*
- *10 recettes de Maria, qui fut ma stagiaire et est maintenant diététicienne-nutritionniste au Portugal.*

Et surtout n'oubliez pas mes trois grands conseils :

1. *Non aux régimes.*
2. *Mangez des aliments vrais.*
3. *Cuisinez !*

Cela vous paraît-il trop simpliste ? Surtout avec toutes les règles de nutrition que l'on vous assène en permanence ? Eh bien je vous assure que suite à mes années d'études de la nutrition, du métabolisme, de la génétique et du comportement alimentaire, j'en suis arrivée à la conclusion que l'on doit revenir aux principes de base, surtout en ce qui concerne les enfants ! Afin qu'ils aient une enfance agréable et grandissent bien sans stresser à propos de la nourriture.

Comment vous sentez-vous actuellement ?

Souvenez-vous de toujours vous poser la question chaque matin. Respirez profondément, remerciez pour les bonnes choses de la vie et prenez conscience de votre ressenti du moment.

Aimez votre corps, c'est le seul que vous possédez !

La gastronomie urbaine rapide

Simplifiez au maximum ! C'est ma façon de cuisiner !

Pour moi, cuisiner à la maison c'est préparer des plats simples mais délicieux en me concentrant sur la qualité et la saveur des aliments. C'est un vrai régal que de manger, seul ou accompagné, ce que l'on vient de préparer.

J'adore cuisiner, mais je dois bien avouer que, tous les jours, c'est un peu fatigant ! Au quotidien, on manque souvent de temps et d'idées et il est évidemment plus facile de décrocher le téléphone et commander quelque chose, surtout quand on meurt de faim et que le frigo est vide.

Usez et abusez de votre créativité

« *N'importe qui peut cuisiner* » dit Ratatouille dans le dessin animé !

Cuisiner chez soi semble impossible pour beaucoup de personnes mais c'est si agréable ! Quand vous serez plus en confiance, vous verrez que vous aimerez cela. L'avantage est que cela sera bénéfique à votre santé et à votre famille. Prenez la peine d'essayer !

Les études montrent que cuisiner de temps en temps, repose et aide même à décompresser car les effets sont semblables à ceux de la méditation. En outre, les enfants s'intéressent de plus près aux nouveaux ingrédients et ont donc tendance à manger plus varié.

Que diriez-vous de faire griller un morceau de viande accompagné de pâtes à la sauce tomate fraîche avec de l'ail et du parmesan (ou gruyère) râpé, au lieu de commander un hamburger-frites ?

Bien entendu, faire les bonnes courses est condition *sine qua non*. Pour cela, planifiez bien votre semaine pour ne pas affronter les courses comme une corvée et une perte de temps. Faites comme si vous partiez en promenade. Procédez de la façon suivante : faites un gros plein de courses mensuelles au supermarché et mettez dans le caddie tous les aliments de base, produits d'entretien et hygiène, etc... et ne gardez que les produits frais à acheter en semaine.

Personnellement, j'adore faire le marché le dimanche. Je discute avec les maraîchers, je rencontre des amis et je choisis mes recettes en fonction des légumes et fruits disponibles ce jour-là, du moment qu'ils soient de saison et à un prix abordable ! J'échange même des recettes avec les vendeurs ou j'écoute leurs conseils sur tel ou tel produit, c'est très agréable.

N'hésitez pas à recourir à Internet pour dénicher des recettes délicieuses et usez et abusez de votre créativité !

Une dizaine de recettes de base sont largement suffisantes pour manger plus sainement. Apprenez à les maîtriser et votre qualité de vie et de santé s'améliorera de beaucoup.

Dans ce livre, vous trouverez un éventail de recettes simples, faciles, déjà testées et approuvées car délicieuses. Il y en a plus de 50 ! Choisissez celles qui vous tentent le plus et amusez-vous bien !

N'oubliez pas que cuisiner vous-même est plus économique et vous donne plus de liberté en termes d'imagination. Plus vous testez de recettes et mieux vous vous débrouillerez en cuisine. Plus vous aurez d'idées et plus vous éprouverez de plaisir à les mettre en pratique !

Invitez des amis !

Le dilemme du jour : « Que faire à dîner ce soir ? »

Commencez par des changements simples. La majorité d'entre nous mange à l'extérieur à midi, alors donnez la préférence au repas du soir pour commencer. Choisissez des aliments vrais au lieu d'un snack devant la télévision. La simplicité, avant tout !

« *Mais qu'est-ce que je vais pouvoir bien faire pour dîner ce soir ?* » La plupart du temps, on commande une pizza ou on réchauffe un plat surgelé au four à micro-ondes. Pourquoi ? Par manque de temps, paresse ou parce que le frigo est vide et le ventre trop creux...

Moi aussi il m'arrive de temps en temps de recourir aux plats tout prêts mais, comme je suis une gourmande et toujours pressée, les options proposées ne me font généralement pas envie. Si vous vous organisez correctement, ou qu'une partie est déjà prête d'avance, 15 minutes suffisent pour préparer un dîner.

Souvent les gens rétorquent qu'ils ne savent pas cuisiner mais on ne vous demande pas d'être un chef 3 étoiles ! Je ne vous donne que des recettes simples et faciles. Essayez donc !

De quoi avez-vous besoin pour bien cuisiner ?

Je n'ai pas toujours eu la chance d'habiter dans une maison ou un appartement gigantesque avec une grande cuisine mais j'ai toujours trouvé le moyen de cuisiner. J'ai habité en Afrique, en France, aux Etats-Unis et maintenant je vis au Brésil. Je fais donc des recettes actuelles et internationales à la maison.

Maintenant que mes enfants sont grands, ils me font parfois la surprise de préparer le repas les soirs où je rentre tard. Rien de plus agréable que d'arriver chez soi exténuée et de voir que le dîner est déjà tout prêt.

Pas d'excuses ! Il suffit que vous ayez un bon couteau, quelques casseroles, une poêle anti adhérente, une râpe à fromage et une bonne paire de ciseaux pour ciseler les fines herbes.

J'évite le plus souvent possible la friture, donc une poêle anti adhérente est parfaite. Il suffit d'un filet d'huile d'olive pour dorer viande et poisson ou braiser les légumes. Baissez toujours la flamme pour ne pas risquer de brûler.

Préservez la saveur des aliments en cuisant à feu doux et faites revenir dans très peu de matière grasse au lieu de frire.

En règle générale je préfère l'huile d'olive ou le beurre pour cuisiner. Souvent, je mets un peu des deux car le beurre donne du goût et l'huile d'olive empêche le beurre de noircir.

Allez-y doucement, en commençant par ce que vous savez déjà faire puis en testant les nouveautés, au fur et à mesure. N'hésitez pas à assaisonner les aliments avec toutes sortes d'épices et de fines herbes.

Comment organiser votre cuisine ?

- *Planifiez d'avance.*
- *Faites une liste de courses.*
- *Vérifiez la desserte et les placards pour éviter de stocker les produits industriels en trop grande quantité. Gardez un ou deux exemplaires de chaque, c'est tout.*
- *Ayez toujours chez vous les ingrédients de base pour un dîner rapide, tels : boîtes de thon, extrait de tomate, maïs en grains, lentilles, riz, et pourquoi pas du lait de noix de coco, etc.*
- *Faites les courses en deux étapes :*
 1. *Une fois par mois, les produits de base (riz, sucre, farine, etc.) et prenez note quand vous prenez l'avant-dernier paquet ; vous verrez que ce sont toujours les mêmes produits*

2. *Une fois par semaine, les produits frais (légumes, fruits, viande, œufs, yaourt, beurre, poisson, etc.)*
- *Il se trouve que j'habite à côté d'un supermarché ce qui est très pratique lorsqu'il manque soudain quelque chose. J'en profite aussi pour découvrir les nouveautés.*
- *Voyez grand et préparez toujours un peu plus que ce dont vous avez besoin. Ainsi, vous pouvez congeler l'excédent et le conserver pour une prochaine fois.*
- *Faites toujours la vaisselle le soir même car rien de plus décourageant que de trouver l'évier plein d'assiettes sales le lendemain.*

Faire les courses intelligemment pour économiser

Au supermarché, en général, vous trouverez de tout pour les courses hebdomadaires mais je vous conseille de faire les petits marchés de rue, dès que vous en avez l'occasion. C'est tellement plus agréable de discuter avec les vendeurs et d'échanger recettes et petits conseils pratiques.

Si vous travaillez beaucoup et n'avez pas de temps en semaine, allez-y les week-ends. Ce sera peut-être un peu plus cher mais le jeu vaut quand même la chandelle !

L'idéal est de faire un marché au moins une fois par semaine pour avoir toujours des ingrédients bien frais.

Petits conseils pratiques avant de faire les courses :

- *Si possible, détaillez le menu avant. Il est ainsi plus facile de savoir ce qui vous manque exactement.*
- *Emmenez la liste avec vous et consultez-la en permanence pour ne rien oublier. Vous éviterez ainsi d'acheter par gourmandise ou réflexe. Economiser est important.*
- *Ne partez jamais faire les courses le ventre vide ! C'est le meilleur moyen de craquer devant les offres alléchantes et d'oublier l'essentiel.*
- *Diversifiez ! Essayez de ne pas acheter toujours les mêmes choses au supermarché. Dès que vous avez une minute, passez au marché ou à la supérette. Testez de nouveaux aliments que vous ne connaissez pas.*
- *Donnez la préférence aux fruits et légumes de saison. Achetez aux producteurs locaux. Les produits seront plus frais et souvent moins chers.*
- *Choisissez des aliments vrais au lieu de produits transformés ou instantanés.*
- *Résistez aux promotions du jour et comparez les prix. Ces produits sont souvent proches de la date de validité.*
- *Passez au rayon froid en dernier, ainsi les produits ne resteront pas trop longtemps hors du congélateur ou du frigo.*
- *Faites les courses comme s'il s'agissait d'une promenade, et pourquoi pas avec les enfants qui peuvent vous aider.*

Liste de courses

Faites toujours une liste détaillée de ce dont vous avez vraiment besoin d'acheter afin de résister aux tentations, promotions, etc. et surtout ne rien oublier d'essentiel.

Respectez fidèlement la liste que vous avez établie et résistez aux achats par impulsion ou aux offres alléchantes.

Incluez le maximum de produits *vrais* dans votre liste. Les fruits et légumes demandent un temps trop long de préparation ? C'est vrai, voici deux conseils :

1. **Vous pouvez acheter les fruits et légumes déjà lavés et emballés : prêts à consommer. La salade est plus chère, certes, mais on l'utilise jusqu'au bout et elle n'a pas le temps de s'abîmer dans le frigo. Ces produits sont vraiment pratiques au jour le jour et vous aideront à modifier vos habitudes. Considérez cela comme un investissement.**
2. **Vous pouvez acheter des aliments que vous préparez le jour même puis vous les gardez au froid pour le reste de la semaine.**

Il est important d'acheter des produits variés qui appartiennent aux trois grands groupes alimentaires, de donner la préférence aux aliments *in natura* et d'avoir toujours dans vos placards les produits de base : sauce tomate, thon, petits pois, maïs, etc... Mais rien ne vaut le marché !

Exemples d'aliments vrais ou très peu transformés

Energétiques	Constructeurs	Régulateurs
Glucides : pâtes, riz, pommes de terre, couscous, pain, patate douce, farine Matières grasses : huile d'olive, beurre	Œufs Viande : bœuf, porc, poulet, agneau, dinde Poisson : saumon, thon, sole, Saint-Pierre, morue, merlan, cabillaud Produits laitiers : fromage, lait, yaourt nature Légumes secs (aussi régulateurs) : haricots, flageolets, lentilles, pois-chiches, fèves	Légumes verts : tomate, concombre, betterave, aubergine, courgette, brocolis, carotte, potiron, chou-fleur, poireau, épinards, oignon, radis, chou-de-Bruxelles Fruits : orange, raisin, pomme, mûres, pêches, melon, banane, pastèque, abricots, prunes, cerises, fraises, kiwi,

Préparer votre semaine

- *Faites le menu.*
- *Lavez, coupez, épluchez fruits et légumes à l'avance. Achetez aussi des paquets déjà prêts à la consommation (un peu plus chers mais tellement pratiques)*
- *Faites cuire à l'avance ou en plus grande quantité pour en avoir pour un prochain repas : pommes de terre (avec leur peau), du riz ou des pâtes, de morceaux de bœuf, poulet ou porc rôtis.*
- *Cuisinez en plus grande quantité pour avoir des aliments prêts dans le frigo ou congelés.*
 - *La viande cuite (poulet rôti, palette de porc) peut être servie froide avec de la moutarde par exemple ou bien réchauffée avec un légume en accompagnement.*
 - *Les légumes crus, mais préparés d'avance, servent pour la salade (laitue, fines herbes, fruits). Simple et rapide, quand on a une petite faim d'un seul coup ou pour ajouter à une recette.*
 - *Le riz, les pâtes cuites n'ont plus qu'à être réchauffés et voilà !*
- *Prévoyez un dîner rapide pour les soirs où vous terminez tard.*

10 petits conseils pratiques pour manger mieux

1. *Pratiquez l'alimentation consciente : soyez à l'écoute de votre faim et de votre satiété, de votre appétit et de vos envies au moment précis. Écoutez et respectez les signaux émis par votre corps.*
2. *Mangez à horaires et intervalles réguliers : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.*
3. *Mangez lentement et faites une pause de 5 mn quand vous en êtes à la moitié pour mesurer votre faim. Reposez la fourchette entre chaque bouchée ou passez la de droite à gauche.*
4. *Servez-vous en petite quantité. Vous pourrez toujours en reprendre si besoin est. Prenez des ustensiles de petite taille : assiette et couverts.*
5. *Dégustez longuement les aliments. Ne reprenez qu'après avoir tout avalé.*
6. *Profitez de l'instant et préparez une jolie table avant de commencer.*
7. *Respirez bien et décompressez un peu avant de vous attabler. Asseyez-vous bien droit sur la chaise et non pas « vauté » sur votre assiette.*
8. *Discutez si vous avez de la compagnie, buvez de petites gorgées d'eau entre chaque bouchée, nettoyez vos lèvres avec la serviette. Tous ces petits gestes augmentent votre perception au moment des repas.*
9. *Dégustez les aliments comme si c'était la première fois que vous les découvriez.*
10. *Mettez une musique d'ambiance douce et lente et mangez selon ce rythme. Vous serez bien plus calme.*

Que faire des restes ?

Riz

Faites revenir un peu d'oignon dans de l'huile d'olive. Rajoutez quelques dés de tomate et laissez mijoter pendant 10 mn à feu doux. Ajoutez un peu d'ail, remuez, versez le riz, remuez à nouveau. Un brin de thym rajoutera encore de la saveur.

Vous pouvez parfaitement remplacer la tomate par de la carotte et/ou de la courgette râpée.

Pommes de terre cuites dans leur peau

Épluchez et coupez en morceaux. Versez un filet d'huile d'olive et un peu de beurre dans une poêle. Faites rissoler les pommes de terre. Rajoutez ail et persil, si vous aimez cela. Il est également possible de faire la même chose en laissant la peau des pommes de terre. Ce sera plus rustique !

Pâtes

Versez les pâtes dans un plat au four en parsemant de copeaux de beurre et de fromage râpé. Faites gratiner doucement. Les enfants raffolent de ce plat ! Idem avec le riz.

Légumes

Faites revenir avec de l'oignon dans un filet d'huile d'olive avec des herbes de Provence ou bien faites une soupe.

Viande

Coupez en menus morceaux. Faites revenir un peu d'oignon dans un filet d'huile d'olive (ou d'huile de sésame, si vous en avez, car cela donnera une touche asiatique) puis rajoutez la viande. Ajoutez ensuite les légumes que vous avez sous la main (carotte, courgette, champignons, aubergine) et des brins de persil. Si vous avez un reste de pâtes ou du vermicelle japonais, faites rissoler dans un peu d'huile de sésame, puis mijoter avec un peu de sauce au soja. Mélangez

les deux préparations et vous obtiendrez une sorte de « yakissoba », un plat typique japonais. C'est une bonne façon de réutiliser les restes et c'est un plaisir de voir les enfants manger des légumes avec cette sauce. À manger avec des baguettes, si vous y arrivez !

Sauces épaisses toutes simples à faire

Les sauces sont idéales en accompagnement de légumes crus tels que bâtonnets de carotte ou concombre, petits bouquets de chou-fleur ou tomates-cerises. Vous pouvez aussi tartiner ces sauces sur des tranches de pain ou des biscottes, ou encore les manger avec des pommes de terre vapeur ou verser sur des pâtes.

Sauce yaourt nature avec citron et fines herbes

Choisissez des herbes : menthe, ciboulette, persil, coriandre (fraîches de préférence) et ciselez-en une ou plusieurs, à votre guise. Mélangez au yaourt nature, rajoutez jus de citron, sel et poivre à volonté.

Poivrons rouges

Enfournez les poivrons au four à 250°C pendant une demi-heure jusqu'à ce qu'une partie de la peau commence à noircir. Otez du four et plongez-les dans une bassine d'eau glacée. Retirez délicatement la peau et les graines. Assaisonnez de sel et d'ail. Versez un filet d'huile d'olive dessus.

Conseils pratiques : pour que la peau soit plus facile à enlever, enfermez les poivrons dans un sac plastique (2 à 3 h) dès la sortie du four. La peau se détachera toute seule.

Sardine

Faites revenir un demi-oignon dans un filet d'huile d'olive et rajoutez 2 à 3 tomates fraîches coupées en dés (ou bien, des tomates pelées en boîte). Rajoutez une boîte de sardines (égouttées). Laissez mijoter et remuez de temps en temps pour ne pas attacher. Ôtez du feu et écrasez avec une fourchette pour obtenir la consistance d'une crème épaisse. Assaisonnez avec de l'ail, du poivre et quelques gouttes de Tabasco.

Style tapenade

À base d'olives noires, ce pâté peut être servi sur des biscottes, avec de la viande ou du thon juste braisé (un délice).

Mélangez une boîte d'olives noires, dénoyautées et égouttées avec 2 cuillères à soupe de câpres, 50 g d'anchois et une gousse d'ail. Écrasez le tout. C'est ce qu'on appelle la sauce « putanesca » en Italie. Rajoutez du poivron rouge et de l'oignon, bref faites preuve d'imagination.

Houmous

Cuisinez l'équivalent d'un verre de pois-chiches ou achetez une boîte de conserve. Passez au mixer avec du yaourt (en versant petit à petit) jusqu'à ce que vous obteniez une pâte crémeuse. Rajoutez une cuillère d'huile d'olive et du sel, éventuellement une gousse d'ail et/ou du tahin (pâte de sésame), si vous en avez. Le yaourt est optionnel, en fait !

Pâté au thon

Mélangez une boîte de thon (égoutté) avec un demi-yaourt nature ou bien 3 à 4 cuillerées de mayonnaise et écrasez bien. Assaisonnez d'herbes fraîches et rajoutez un demi-oignon haché finement. Éventuellement, de la carotte ou une pomme verte râpée.

Mayonnaise au ketchup

Mélangez une tasse de mayonnaise avec 2 cuillères à soupe de ketchup. Les enfants en raffolent avec des bâtonnets de carotte, de concombre, du chou-fleur ou des tomates.

Sauces diverses pour salades

Il existe toute sorte d'huiles (de toutes qualités) pour assaisonner la salade. Outre l'huile d'olive (la plus utilisée et l'une des plus savoureuses) on trouve également l'huile de tournesol, de soja, de graines de coton, de sésame, etc.

On a également à disposition aujourd'hui des huiles aromatisées. Tout comme les vinaigres d'ailleurs (vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, etc.). Variez les saveurs.

Pour la salade en elle-même, faites des salades composées. Plus il y a de couleurs, plus c'est vitaminé !

Feuilles vertes : laitue, frisée, cresson, mâche, endive, épinard, chou, etc... Rajoutez tomates en tranches, tomates-cerises coupées en deux, oignon blanc ou violet émincé, carotte râpée, petits radis, maïs doux, etc...

Rajoutez à la sauce quelques herbes ciselées (persil, basilic, ciboulette, etc...) mais aussi de la moutarde, du miel, des amandes effilées, des noix, des graines de tournesol, etc... Mélangez bien tout.

Les combinaisons possibles sont infinies. Mais voici quelques exemples :

Menthe-citrus

- 1 c. café de miel
- 10 feuilles de menthe déchiquetées
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 1 c. café de jus d'orange
- ½ c. soupe de vinaigre balsamique
- le jus d'un demi-citron
- zestes de citron
- sel

Provençale

- 1 gousse d'ail, écrasée

- 10 feuilles de basilic déchiquetées
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- ½ c. soupe de vinaigre de vin ou balsamique
- 1 c. soupe de sauce tomate
- sel et paprika

Genre chimichurri (Argentine)

- 1 gousse d'ail, écrasée
- ½ c. café de paprika
- ¼ d'oignon violet haché finement
- 1 c. soupe de persil ciselé
- 1 c. soupe de vinaigre de vin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un demi-citron
- sel, poivre et origan (frais ou sec)

Court-bouillon de légumes express

Versez un litre d'eau froide dans une casserole, sans saler. Plongez-y divers légumes épluchés et coupés en morceaux. Chaque légume contribuera à la saveur. Faites preuve d'imagination ! Un mélange excellent consiste en 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon, une poignée de persil, une feuille de laurier et quelques gros grains de poivre (1 à 5). Allumez le feu et laissez cuire jusqu'à ébullition puis éteignez. Le court-bouillon aromatisera divinement vos préparations (riz, pâtes, poissons). L'important est que l'eau soit froide et sans sel, au départ.

Yaourt nature

C'est l'une de mes recettes préférées. Facile à réaliser et un vrai régal ! Le yaourt est un aliment très intéressant car c'est un produit vivant ! Les ferments lactiques sont des bactéries thermophiles ou probiotiques qui transforment le sucre du lait (le lactose) en acide lactique.

Vous constaterez d'ailleurs que j'utilise beaucoup le yaourt dans mes recettes. Si vous ne voulez pas le faire vous-même, achetez-en en petits pots, mais surtout, qu'il soit nature. Vous avez le choix entre plusieurs marques excellentes. Les ingrédients ne devraient être théoriquement que deux : du lait (lait en poudre éventuellement) et des ferments lactiques. Évitez les yaourts dont la composition indique autre chose.

Ma recette de yaourt fait maison est idéale à faire en compagnie des enfants qui prennent plaisir à voir le lait liquide se transformer peu à peu en yaourt ferme. Vous pouvez utiliser le produit final en dessert, avec des morceaux de fruits frais ou de la confiture, par exemple. Il est toujours préférable de faire comme cela au lieu d'acheter des yaourts industriels aux fruits qui sont souvent trop sucrés (sucre, sirop, amidon modifié, épaississeurs, etc.). Mélangez aussi le yaourt avec vos céréales du matin ou au goûter.

Ingrédients

- 1 litre de lait entier, demi-écrémé ou écrémé, frais ou en brique (le frais est meilleur)
- 1 pot de yaourt nature (fait avec du lait et des ferments)

Préparation

Faites chauffer le lait jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface (avant ébullition complète, bien sûr). Éteignez le feu et laissez tiédir 15 à 20 mn. Pendant ce temps, préchauffez votre four. Quand il est bien chaud, éteignez. Ajoutez le yaourt nature dans le lait tiède et mélangez bien, puis versez le tout dans un grand plat ou séparez dans des petits pots en verre (ou ramequins). Couvrez de papier film et enfournez (four éteint mais très chaud). Laissez reposer de 5 à 8 heures jusqu'à ce que le yaourt soit bien ferme. Conservez au frigo.

Conseils pratiques : La température du lait est de la plus haute importance, car la transformation des ferments lactiques ne se produit qu'à environ 40 °C. Si le lait est trop chaud, cela tue les bactéries. S'il est trop froid, le processus ne se fait pas aussi bien. Ne vous inquiétez pas si le four paraît trop chaud au début, c'est normal. Au bout de 2 ou 3 heures, si le four est redevenu froid, ôtez les yaourts et faites réchauffer un peu. Éteignez et renfourez à nouveau. Il existe aussi sur le marché des yaourtières pour vous simplifier la vie. Si vous aimez les yaourts avec une consistance plutôt ferme, ajoutez 2 cuillères de lait en poudre à la préparation.

Sauce blanche rapide

Ingrédients

- 1 c. soupe de beurre
- 1 c. soupe de farine
- 1 verre de lait
- noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

1. *Faites fondre le beurre et incorporez la farine puis versez le lait en filet. Mélangez bien pour éviter les grumeaux.*
2. *Salez, râpez un peu de noix-de-muscade et faites épaissir à feu doux.*
3. *Pour augmenter les quantités, doublez ou triplez les portions. Cette sauce est un vrai délice !*

Exemple de repas facile, chic et délicieux

Menu

- *Salade Caprese (tomate, mozzarella et basilic)*
- *Filet de saumon et purée de pommes de terre*
- *Glace vanille et sauce chocolat*

Les achats

Il y a un marché près de chez vous aujourd'hui ? Eh bien c'est parfait ! Emmenez vos enfants en promenade avec la liste des courses en main.

Emmener ses enfants au marché est excellent car ils y découvrent des légumes et des fruits différents. Cela les passionne et ils s'amuse beaucoup.

Les seuls produits que vous ne trouverez peut-être pas sont la glace et le chocolat mais au supermarché, il y en a. Vous pouvez d'ailleurs y faire toutes vos courses si vous préférez !

Liste de courses

- *tomates (compter 1 par personne selon la taille et l'appétit de vos invités)*
- *mozzarella (fraîche et de bufflonne, si possible)*
- *basilic vert frais (ou congelé)*
- *pommes de terre (compter 2 à 3 par personne)*
- *saumon détaillé en filets par le poissonnier (avec la peau de préférence, pour ne pas dessécher ; environ 150 g par personne)*
- *glace vanille*
- *chocolat mi-amer*
- *sel, huile d'olive, ail, oignon, lait et beurre (si vous n'en avez plus chez vous, mettez-les sur la liste avant de sortir)*

Salade Caprese

Ingrédients

- 1 tomate par personne
- 1 boule de mozzarella par personne (ou 2 petites)
- quelques feuilles de basilic
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

1. Coupez les tomates et la mozzarella en tranches.
2. Lavez le basilic et essuyez-le délicatement.
3. Si les enfants sont à la maison, demandez-leur de monter le plat en intercalant les tranches de tomate et de mozzarella. Ils seront certainement très créatifs ! Saupoudrez de sel et éparpillez les feuilles de basilic.
4. Arrosez avec un filet d'huile d'olive. C'est prêt !

Filet de saumon

Ingrédients

- 150 g de saumon par personne
- ½ c. soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

1. Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle.
2. Déposez les filets (peau dessous) et laissez cuisiner 10 à 15 minutes, selon votre préférence.
3. Mettez le saumon sur un plat de service.
4. Saupoudrez de sel.

Purée de pommes de terre

Ingrédients

- 2 pommes de terre de taille moyenne par personne
- 10 à 20 g de beurre par personne
- 5 cl lait par personne
- sel
- persil pour décorer

Préparation

1. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.
2. Epluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites cuire dans l'eau bouillante. Vérifiez la cuisson avec les dents d'une fourchette.
3. Egouttez et écrasez la pomme de terre à la fourchette ou avec un presse-purée. Remettez le tout dans la casserole et ajoutez le beurre, le lait et le sel. Mélangez bien.
4. Laissez chauffer quelques minutes puis éteignez le feu. Au moment de servir, réchauffez un peu au four à micro-ondes et saupoudrez de persil.

Conseils pratiques : Apprenez aux enfants à manier le couteau-éplucheur mais restez à leurs côtés. Ils seront tellement contents de voir qu'ils y arrivent !

Pour donner plus de saveur à la purée, ajoutez une gousse d'ail épluchée dans l'eau des pommes de terre et aussi un petit oignon épluché avec un clou de girofle planté dedans. Quand les pommes de terre sont presque cuites retirez l'ail et l'oignon de l'eau.

Dessert

Ingrédients

- 1 pot de glace vanille
- 1 à 2 carrés de chocolat noir
- par personne

Préparation

1. Faites ramollir le chocolat dans une casserole avec un fond d'eau. Mélangez bien pour obtenir une belle sauce. Sinon, faites fondre au micro-ondes, 10 à 15 secondes seulement !
2. Placez une ou deux boules de glace dans une belle coupe et versez le chocolat chaud dessus.

Conseils pratiques : Faites preuve d'imagination en rajoutant un morceau de poire ou de banane. C'est cela l'avantage de cuisiner vous-même, vous pouvez créer à volonté ! Puis préparez une belle table avec vos enfants pour les invités en choisissant de jolies assiettes, vos plus beaux couverts et des verres étincelants.

Comment simplifier le planning de la semaine

Quand vous préparez un déjeuner ou un dîner, il est important de varier. Une entrée de crudités ou une soupe sont une bonne façon de consommer des légumes, avant le plat principal.

Voici quelques suggestions mais vous pouvez rajouter une touche personnelle.

Et plus vous vous intéresserez à la cuisine et plus cela deviendra aisé. C'est comme rouler à bicyclette, on n'oublie jamais !

Suggestion de 5 dîners simples et délicieux

Voici quelques idées de menu pour le dîner (ou même le déjeuner !) de cette semaine. Vous pouvez y inclure des recettes que vous savez déjà faire et que vous adorez. De même pour les desserts, si vous avez encore une petite place !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Dîner 1	Dîner 2	Dîner 3	Dîner 4	Dîner 5
<i>Gaspacho</i>	Carottes râpées, pomme ou raisins secs	<i>Taboulé</i>	<i>Salade Caprese</i>	<i>Salade de betterave</i>
<i>Risotto de poireau</i>	<i>Pâtes, sauce tomate-basilic</i>	Oeuf cocotte et champignons	<i>Poulet au curry et au lait de noix de coco</i>	<i>Filet de poisson, gratin de courgettes et pommes de terre vapeur</i>

Bavette	Jambon cru		Riz	
---------	------------	--	-----	--

Dîner 1 – Gaspacho, Risotto de poireau et Bavette grillée (3 personnes)

Le gaspacho est une soupe froide andalouse (Espagne). C'est un délice et c'est facile à faire. En plat principal, je suggère de la bavette et un risotto de poireaux. La bavette est un morceau un peu cher mais tellement savoureux et tendre. Il suffit de la griller saupoudrée de sel. À vous de choisir si vous la préférez saignante ou à point.

Gaspacho

Ingrédients

- 1 tomate
- 1 concombre
- 1 petit oignon
- ¼ de poivron rouge (ou vert ou jaune)
- 1 verre de sauce tomate
- ½ gousse d'ail (optionnel)
- du concombre râpé (avec la peau) pour décorer

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients au bol mixeur.
2. Servez la soupe bien froide dans un bol, avec du concombre râpé sur le dessus.

Conseils pratiques : Normalement, pas besoin de saler car la sauce tomate en contient déjà.

Risotto

Ingrédients

- 1 poireau
- ½ c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de riz spécial risotto (ou complet)
- 1 verre de vin blanc sec (optionnel)
- 25 cl d'eau (ou de jus de légumes)
- sel
- persil pour décorer

Préparation

1. Ôtez les parties vertes les plus dures du poireau. Coupez en lanières et faites revenir dans un peu d'huile d'olive à feu moyen, jusqu'à ce que le poireau devienne transparent.
2. Ajoutez le riz et faites revenir jusqu'à ce que les grains brillent bien.
3. Versez le vin blanc (optionnel mais cela donne plus de goût au plat). Sinon, prenez l'eau ou le jus de légumes. Quand le riz commence à sécher, rajoutez ½ verre d'eau et salez. Mélangez à nouveau et rajoutez toujours un peu de liquide jusqu'à ce que le riz soit cuit, mais pas trop.
4. Décorez de persil et rajoutez des légumes si vous avez des restes dans le frigo (comme, par exemple, des dés de tomate ou des petits champignons). Avant de les incorporer, faites-les revenir dans de l'huile d'olive et du thym.

Conseils pratiques : Si vous le pouvez, faites vous-même votre jus de légumes. C'est bien plus savoureux.

Bavette

Ingrédients

- 2 à 5 morceaux, de 100 à 150 g chacun
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Salez et poivrez la viande.
2. Grillez la viande, en la retournant 2 ou 3 fois, sans la piquer pour qu'elle ne perde pas son jus. Servez avec le risotto.

Dîner 2 – Carottes râpées + pomme ou raisins secs ; Pâtes sauce tomate-basilic ; Jambon cru (3 personnes)

La combinaison de carottes et pommes ou raisins secs est toujours une excellente idée car c'est une salade très rafraîchissante. Et c'est aussi une bonne façon de faire manger des carottes aux enfants ! Le plat principal, lui, est d'inspiration italienne et très facile à préparer.

Salade

Ingrédients

- 1 carotte râpée par personne
- 1 pomme (pour 3 personnes) coupée en dés ou 10 à 15 raisins secs
- sel, vinaigre et huile d'olive
- persil haché

Préparation

Épluchez les carottes et râpez-les au-dessus d'un plat. Rajoutez la pomme ou les raisins secs. Assaisonnez avec la vinaigrette. Décorez de persil.

Pâtes sauce tomate-basilic

Ingrédients

- 5 à 6 tomates
- 2 gousses d'ail, écrasées
- une poignée de basilic
- sel
- huile d'olive
- 100 g de parmesan (ou gruyère) râpé

Préparation

1. Faites chauffer une grande casserole d'eau salée jusqu'à ébullition.
2. Pendant ce temps, faites la sauce. Coupez les tomates en petits dés. Faites mijoter la tomate dans une petite casserole, environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez ail et salez. Laissez encore quelques minutes sur le feu puis rajoutez le basilic. C'est prêt !
4. Quand l'eau bout, versez les pâtes et respectez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez et versez dans un grand plat. Versez la sauce dessus, puis un filet d'huile d'olive et saupoudrez de fromage râpé.

Conseils pratiques : Choisissez le type de pâtes que vous préférez. Servez le jambon cru avec le plat principal. Prenez-en un toujours d'excellente qualité mais le moins salé possible.

Dîner 3 – Taboulé ; Œuf cocotte et champignons (3 personnes)

Le taboulé est une recette libanaise très facile à réaliser. J'utilise moins de persil que la version traditionnelle car trop de vert ne plaît pas aux enfants. Les miens adorent les œufs cocotte dans lesquels ils trempent le pain. Facile et rapide, quand vous êtes très pressée.

Taboulé

Ingrédients

- 45 g de graines de couscous
- 200 g de tomates en petits dés
- 1 oignon haché finement
- 2 concombres en petits dés

- ½ bouquet de persil
- ½ bouquet de menthe fraîche
- 3 c. soupe de jus de citron
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Coupez tous les légumes.
2. Rajoutez-les à la graine de couscous dans un saladier.
3. Versez le jus de citron puis les fines herbes. Mélangez bien.
4. Faites reposer 20 mn pour que le jus des tomates et le citron enveloppent bien les graines et qu'elles gonflent. C'est prêt !

Conseils pratiques : À faire la veille pour déguster bien frais le lendemain.

Champignons

Ingrédients

- 500 g de champignons de Paris, frais
- ½ c. soupe d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail, hachée finement
- du thym (optionnel)

Préparation

Lavez et détaillez les champignons en lamelles fines. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les champignons. Rajoutez ail et thym. Laissez ramollir un petit peu, puis dorer.

Œuf cocotte

Ingrédients

- 3 c. soupe de sauce tomate
- 3 œufs
- 5 cl de crème fraîche (optionnel)
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Mettez un fond de sauce tomate dans un ramequin puis cassez l'œuf dessus.
2. Ajoutez les champignons délicatement autour du jaune d'œuf, sans le casser.
3. Ajoutez un peu de crème fraîche, salez et poivrez.

4. *Préchauffez le four au thermostat 6-7 pendant 5 mn. Mettez les ramequins au bain-marie (un tiers d'eau dans un grand plat du four) et laissez cuire 10 mn. Servez immédiatement.*

Conseils pratiques : Le résultat est meilleur quand le jaune est encore liquide mais le blanc cuit. Servez avec des tranches de pain.

Dîner 4 – Salade Caprese ; Poulet au curry et au lait de noix de coco ; Riz (3 personnes)

Cette salade très rafraîchissante est originaire de Capri (Italie), comme l'indique son nom. C'est une de mes favorites car très simple à faire. La mozzarella est un fromage fait à base de lait de bufflonne. Le plat principal est une version à moi d'une recette que je possédais déjà. Le curry est un mélange épicé des Indes qui comprend du curcuma, de la cardamome, des grains de coriandre, du gingembre, du cumin, de la noix-de-muscade, des clous de girofle, du poivre et de la cannelle. Certaines variétés de curry possèdent une soixantaine d'ingrédients ! Quant au lait de noix de coco, j'en utilise beaucoup depuis que je vis au Brésil.

Salade Caprese

Ingédients

- 3 tomates bien mûres
- 3 boules de mozzarella par personne (ou 6 petites)
- quelques feuilles de basilic
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

1. *Coupez les tomates et la mozzarella en tranches, puis disposez-les sur un plat en les intercalant. Saupoudrez de sel.*
2. *Lavez le basilic et essuyez-le délicatement, puis éparpillez les feuilles sur le plat.*
3. *Arrosez avec un filet d'huile d'olive. C'est prêt !*

Poulet au curry et au lait de noix de coco

Ingédients

- 3 blancs de poulet ou cuisses entières (désossées ou non)
- ½ c. soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. café de curry

- 1 verre de lait de noix de coco

Préparation

1. Détaillez le poulet en petits morceaux de 2 à 3 cm.
2. Faites dorer dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajoutez oignon, ail et curry. Enveloppez bien le poulet et laissez suer, sans carboniser.
4. Versez le lait de coco et laissez épaissir la sauce pendant 15 à 20 mn, à feu moyen. Si la sauce sèche, rallongez avec un peu d'eau.

Conseils pratiques : S'il vous reste un peu de tomate dans le frigo, vous pouvez en rajouter à la préparation.

Riz

Ingrédients

- 2 tasses de riz
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel
- huile (1/2 cuillère à soupe)
- eau chaude

Préparation

1. Faites revenir l'ail dans l'huile et salez.
2. Versez le riz en pluie.
3. Rajoutez l'eau chaude et faites cuire mi-couvert et à feu doux. Rajoutez de l'eau jusqu'à ce que le riz cuise bien. C'est le principe du riz à la créole, en fait, comme on le fait aussi au Brésil.

Conseils pratiques : On peut cuire le riz de diverses façons. Soit suivre les indications de l'emballage, soit utiliser un cuiseur à riz électrique (1,5 verre d'eau pour 1 de riz). Le plus simple est encore de le cuire à la française, c'est-à-dire, verser le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée et d'attendre qu'il cuise tout seul. Pas besoin de rester à côté en permanence. Ensuite, il suffit d'égoutter. C'est prêt !

Dîner 5 – Salade de betteraves ; Filet de poisson ; Gratin de courgettes et mini-pommes de terre (3 personnes)

La betterave est généralement bien acceptée par les enfants. Le plat principal est bien de chez nous et se marie très bien avec le poisson, ou la viande grillée. Le fromage du dessus encourage les enfants à goûter aux courgettes.

Salade de betteraves

Ingrédients

- 250 gr de betteraves, soit 3 betteraves de taille moyenne
- sel
- huile d'olive

Préparation

1. Dans une casserole faites chauffer 2 litres d'eau.
2. Placez les betteraves entières et laissez cuire pendant une heure. Vérifiez la cuisson au couteau.
3. Éteignez et égouttez. Placez dans une bassine d'eau froide avant d'éplucher.
4. Coupez-les dans un saladier et rajoutez de l'huile d'olive et du sel

Conseils pratiques : Vous pouvez bien sûr acheter les betteraves toutes prêtes (cuites et épluchées) si vous en trouvez. C'est beaucoup plus pratique !

Filet de poisson

Ingrédients

- 3 filets de merlan ou de Saint-Pierre
- 2 c. soupe de farine (panure)
- beurre et huile d'olive
- sel
- citron

Préparation

1. Assaisonnez le poisson.
2. Passez les filets dans la farine des 2 côtés (en ôtant l'excès)
3. Faites fondre le beurre avec un peu d'huile d'olive dans une poêle anti adhérente et faites-y dorer le poisson des 2 côtés, en le retournant délicatement avec une spatule. C'est prêt ! Servez tout de suite arrosé de jus de citron.

Gratin de courgettes

Ingrédients

- 3 courgettes de taille moyenne
- 3 c. soupe de crème fraîche
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel
- 200 g de parmesan (ou gruyère) râpé

Préparation

1. *Faites chauffer un demi-litre d'eau dans une casserole de taille moyenne.*
2. *Lavez puis épluchez les courgettes (si la peau est belle, ne retirez que les parties abîmées). Coupez en rondelles fines et laissez cuire dans l'eau bouillante une vingtaine de minutes. Vérifiez la cuisson.*
3. *Égouttez et écrasez les courgettes à la fourchette.*
4. *Mettez-les dans un plat qui passe au four et ajoutez la crème fraîche, puis l'ail et salez. Saupoudrez de fromage.*
5. *Préchauffez le four et faites gratiner le tout pendant 20 à 25 mn.*

Mini-pommes de terre

Ingrédients

- 4 à 5 petites pommes de terre-boule

Préparation

Placez les pommes de terre (avec leur peau) dans de l'eau bouillante salée et faites cuire 10 à 20 mn. Égouttez et mangez tout de suite, bien chaudes.

Conseils pratiques : *Ces pommes de terre sont si petites et ont la peau tellement fine qu'il n'est pas nécessaire (ni souhaitable) de les éplucher. Au lieu de les cuire à l'eau, vous pouvez aussi les couper en 2 et les faire rissoler dans un peu de beurre et d'huile d'olive. Rajoutez alors du thym, du persil ou du romarin et un peu d'ail !*

10 idées de menus simples et délicieux

Voici dix menus complets (entrée, plat principal et dessert), dont certains pour ceux qui ne mangent ni œufs ni produits laitiers ni viande. Ces menus peuvent servir pour le repas du midi, bien sûr, mais surtout pour le soir si, comme moi, vous déjeunez souvent à l'extérieur. Profitez-en pour réunir la famille autour de la table !

Vous n'êtes pas obligé de suivre le menu de A à Z, de faire tout et de tout manger. Si, après le plat principal, vous n'avez plus faim ne prenez pas le dessert et remplacez-le par un carré de chocolat, par exemple. Laissez-le fondre doucement dans la bouche pour bien en profiter.

Tous les menus sont très simples et la recette la plus élaborée et la plus originale est celle que je donne en gras. Pour le reste, faites comme vous le pensez et simplifiez toujours au maximum !

Le mieux, pour accompagner un repas léger, est de toujours de boire de l'eau (pétillante ou non) car ainsi, vous vous hydratez. L'eau permet aussi de mieux apprécier la saveur des aliments (alors que les jus de fruits ou les sodas en modifient le goût). Les adultes peuvent bien entendu prendre un verre de vin (mon choix évidemment) ou éventuellement une bière mais, si vous le pouvez, gardez l'alcool pour le dîner ou les week-ends en évitant tout excès.



MENU 1

- *Salade (laitue, tomate et concombres)*
- **Moqueca express** (recette typique du Nord-Est du Brésil) + riz
- *Banane écrasée et poudre de cacao*

Moqueca express (3 personnes)

Ingrédients

- 3 filets de merlan, de Saint-Pierre ou tout autre poisson blanc de votre préférence

- 1 verre de lait de noix de coco
- 1 tomate coupée en petits dés
- ¼ de poivron vert, haché
- ¼ de poivron rouge, haché
- ¼ de poivron jaune, haché
- ½ oignon haché finement
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- sel

Préparation

1. Disposez les filets au fond d'un plat et recouvrez de lait de coco.
2. Répartissez sur le dessus tomate, poivron et oignon, puis saupoudrez de coriandre et salez.
3. Faites cuire au four (préchauffé) pendant 15 à 20 mn.
4. Faites cuire le riz pendant ce temps-là et servez immédiatement.

Conseils pratiques : Vous pouvez rajouter une pincée de curry, pour changer de saveur.



MENU 2

- **Soupe de potiron**
- Jambon (cuit ou cru) d'excellente qualité
- Pommes de terre en robe de chambre ou rissolées (voir recette antérieure)
- Yaourt nature + miel ou confiture de fruits

Soupe de potiron (3 personnes)

Ingrédients

- ½ c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 500 g de potiron (épluché et coupé en morceaux)
- ½ litre d'eau
- persil ou gingembre frais, haché finement
- sel

Préparation

1. Dans un faitout, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

2. Rajoutez le potiron et l'eau. Laisser cuire 20 mn jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
3. Laissez refroidir puis battez le tout au bol mixeur.
4. Mettez-le dans une casserole et faites réchauffer.
5. Ajoutez le persil (ou le gingembre) Vérifiez l'assaisonnement.

Conseils pratiques : Vérifiez la variété de potiron car il en existe deux : une pour les soupes et une autre pour les desserts.



MENU 3

- Concombre au yaourt
- **Rôti de porc, tomates braisées + riz**
- Ananas et zestes de citron

Rôti de porc, tomates braisées (3 personnes)

Ingrédients

- 1 rôti de porc (300 à 400 g)
- 2 gousses d'ail, fendues au milieu
- 1 oignon haché
- 2 tomates en dés
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- sel

Préparation

1. Déposez le rôti sans un plat à four et piquez-le à la fourchette pour faire des trous et enfoncer l'ail dedans. La viande sera ainsi bien parfumée.
2. Entourez de tomates et oignon.
3. Arrosez d'huile d'olive et salez.
4. Mettez au four thermostat 6-7 pendant 20 à 35 mn, jusqu'à ce que le dessus dore bien.
5. Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau. S'il n'y a plus de sang qui coule, c'est cuit.

Conseils pratiques : La viande de porc doit toujours être mangée bien cuite !



MENU 4

- **Ceviche express** (recette péruvienne, très à la mode au Brésil)
- Salade (laitue, tomates, pois-chiches)
- Banane poêlée (beurre, sucre et cannelle)

Ceviche express (3 personnes)

Ingrédients

- 2 filets de poisson (Saint-Pierre, merlan, sole, etc.)
- 2 citrons jaunes
- 1 oignon rouge
- une poignée de coriandre fraîche
- 1 petit piment-oiseau séché et haché finement (optionnel)

Préparation

1. Coupez les filets en morceaux de 1 à 3 cm.
2. Déposez-les dans un plat et versez le jus des citrons. Laissez mariner quelques minutes.
3. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien, Attention, cela pique !

Conseils pratiques : J'achète toujours mon poisson à la poissonnerie du coin. Je choisis (sur le conseil du poissonnier) un beau poisson entier et ensuite il me le coupe en filets.



MENU 5

- Chou blanc râpé, dés de tomate et vinaigrette
- **Risotto de crevettes**
- Pomme au four avec de la cannelle

Risotto de crevettes (3 personnes)

Ingrédients

- 1 verre de riz Arborio (spécial risotto)
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 12 à 16 crevettes roses
- ½ gousse d'ail, hachée finement
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 c. soupe de beurre (optionnel)
- parmesan ou gruyère râpé (optionnel)

Préparation

1. Faites chauffer beaucoup d'eau salée dans une grande casserole. À ébullition, versez le riz et faites-le cuire, mais retirez-le, avant qu'il ne soit complètement cuit. Egouttez.
2. Faites revenir les crevettes dans une sauteuse avec un fond d'huile d'olive.

3. *Rajoutez l'ail, le riz et le vin blanc. Laissez mijoter quelques minutes, mélangez bien et servez immédiatement.*

Conseils pratiques : Si vous aimez le risotto crémeux, rajoutez beurre et fromage.



MENU 6

- **Salade rafraîchissante de courgette, ricotta et menthe**
- *Cœurs d'artichaut et de palmier, œufs durs et tomates*
- *Crème papaye (1/2 papaye sans peau ni graines) passée au bol mixeur avec une boule de glace vanille)*

Salade rafraîchissante de courgette, ricotta et menthe (3 personnes)

Ingrédients

- 4 petites courgettes
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- ½ oignon haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 4 c. soupe de ricotta
- feuilles de menthe fraîches

Préparation

1. *Lavez puis épluchez les courgettes (si la peau est belle, ne retirez que les parties abîmées). Coupez en rondelles ou en petits dés.*
2. *Faites revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et l'oignon. Rajoutez ensuite l'ail et faites revenir 1 mn. Les courgettes doivent cuire mais rester croquantes. Laissez refroidir.*
3. *Quand le mélange est à température ambiante, rajoutez la ricotta et saupoudrez de menthe.*

Conseils pratiques : Vous pouvez rajouter, si vous le souhaitez, des morceaux de poivron rouge. Le mélange de couleurs est divin ! Et versez un filet d'huile d'olive au moment de servir !



MENU 7

- *Cornichons vinaigrette*
- **Saumon et couscous aux légumes**
- *Fraises sauce yaourt nature*

Saumon et couscous aux légumes (3 personnes)

Ingrédients

Pour le saumon :

- 500 g de saumon ou 3 darnes
- ½ c. soupe d'huile d'olive
- sel

Pour le couscous :

- 1 verre de graines de couscous
- 1 verre d'eau
- sel

Pour les légumes :

- 1 courgette, 1 carotte (ou autre légume de votre préférence), tous coupés en petits dés
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- ½ c. café de cumin, de curcuma, de gingembre et de curry en poudre

Préparation

1. Dans une poêle, faites revenir les légumes dans un fond d'huile d'olive, avec l'oignon. L'idéal serait de prendre un wok, si vous en avez un !
2. Saupoudrez d'épices. Et cuisinez encore un petit peu. Les légumes doivent rester croquants.
3. Versez l'eau dans la graine de couscous et portez 1 mn au four à micro-ondes. Ajoutez sel et huile d'olive. Mélangez et laissez gonfler. Vous pouvez servir le couscous mélangé ou pas avec les légumes.
4. Braisez le poisson (peau dessous) dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Vous pouvez peu ou bien le cuire, cela dépend des goûts.

Conseils pratiques : Vous pouvez varier avec d'autres légumes, si cela vous dit.



MENU 8

- Caviar d'aubergines et pain pita
- Omelette aux fines herbes et au poivron rouge + salade de feuilles vertes
- Poire épluchée sauce chocolat

Caviar d'aubergines (3 personnes)

J'ai adoré le « baba ganoush » quand j'en ai mangé pour la première fois, mais la recette libanaise de mon amie était trop longue. Je l'ai donc simplifiée au maximum. Ce n'est pas aussi délicieux, mais l'avantage c'est que vous faites cela en 10 mn. À servir en entrée ou en apéritif avec du pain pita.

Ingrédients

- 1 grosse aubergine ou 2 petites
- 1 verre de yaourt nature
- 1 gousse d'ail, écrasée

Préparation

1. Fendez l'aubergine à 2 ou 3 endroits pour qu'elle n'explose pas dans le micro-ondes (cuisson 3 mn, puis repos 2 mn). L'aubergine doit être tendre, sinon laissez 1 mn de plus.
2. Coupez l'aubergine en deux et grattez la chair. Mettez dans un bol et coupez au ciseau, puis écrasez à la fourchette pour obtenir une espèce de pâte à tartiner.
3. Rajoutez yaourt et ail et mélangez bien.

Conseils pratiques : Rajoutez huile d'olive et servez avec du bon pain.



MENU 9

- Salade d'avocat, maïs et tomate, sauce vinaigrette
- **Escalopes de porc aux champignons**
- Spaghetti
- Mangue

Escalopes de porc aux champignons (3 personnes)

Ingrédients

- 3 escalopes de porc
- ½ c. soupe d'huile d'olive
- 150 g de champignons de Paris
- 1 c. soupe de crème fraîche
- 2 cl de lait
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Salez et poivrez la viande.
2. Faites bien dorer des deux côtés dans la poêle (la viande doit être bien cuite).

3. Ajoutez les champignons préalablement lavés et coupés en lamelles. Faites revenir dans la poêle.
4. Versez la crème fraîche et le lait par-dessus et mélangez bien. La sauce doit épaissir un peu.
5. C'est prêt ! Servez avec la salade d'avocats.

Conseils pratiques : Parsemez la viande et les champignons de thym pour plus de saveur encore.



MENU 10

- Salade de tomates, oignons rouges et persil avec vinaigrette
- **Gratin dauphinois**
- Hamburger fait maison
- Salade de fruits

J'ai simplifié un peu la recette de gratin dauphinois.

Gratin Dauphinois (3 personnes)

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre coupées en lamelles fines
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre à volonté
- ½ tasse de gruyère râpé

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 6).
2. Frottez un plat allant au four avec la gousse d'ail épluchée puis beurrez.
3. Dans un grand saladier, mélangez pommes de terre, ail, crème fraîche et lait. Salez et poivrez. Déversez ce mélange dans le plat allant au four et saupoudrez de fromage.
4. Faites cuire et gratiner de 1h à 1h30.

Conseils pratiques : Vérifiez la cuisson des pommes de terre avec une fourchette ou un couteau pointu.

20 recettes simples et délicieuses

J'ai demandé aux membres de ma famille et à tous mes amis éparpillés dans le monde s'ils voulaient bien partager l'une de leurs recettes faciles, rapides et délicieuses. J'y ai rajouté mes quelques recettes préférées.

Je décris toutes les recettes avec soin et je donne des conseils pratiques - tout comme mes enfants et mes amis l'ont fait d'ailleurs ! Ce sont vraiment des recettes que je fais très souvent !

Je ne vous demande pas de devenir un chef de cuisine sophistiqué. Souvenez-vous juste que cuisiner est un art et chacun y apporte une touche particulière !

Mon guacamole rapide et délicieux (3 personnes)

Il s'agit d'une recette parfaite en apéritif, si vous la servez avec des *tortillas*, ou en entrée ou même avec des *fajitas* (plat mexicain). Mon guacamole s'inspire d'ailleurs de la recette mexicaine, mais je n'y mets pas de piment. Cela fait plus de 20 ans que je fais cette recette, depuis l'époque où je vivais aux Etats-Unis et que j'en ai goûté pour la première fois. C'était dans un restaurant de Tex-Mex (cuisine mexicaine adaptée au goût américain). Je l'ai un peu modifiée au fil des ans. Mon secret ? La coriandre fraîche !

Ingrédients

- 1 gros avocat (500 g environ)
- 200 g de tomate en petits dés
- 40 g d'oignon rouge haché finement
- ¼ tasse de coriandre fraîche
- le jus d'un demi-citron
- sel

Préparation

1. Mettez la pulpe de l'avocat dans un saladier et écrasez à la fourchette puis arrosez de jus de citron pour que la chair reste bien verte.
2. Rajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.

Conseils pratiques : Si vous ne servez pas le guacamole immédiatement, enfoncez à moitié le noyau au milieu de la préparation pour éviter qu'elle noircisse.



Blanquette de veau (3 personnes)

Voici une version simplifiée de la recette traditionnelle. C'est un régal et j'en fais chaque fois que mes enfants reviennent à la maison ou que je vais leur rendre visite.

Ingrédients

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 30 g de beurre
- 1 c. soupe de farine
- 1 oignon
- 3 carottes coupées en rondelles
- 300 g de champignons de Paris, coupés en lamelles fines
- 1 clou de girofle
- 1 œuf (optionnel)
- 2 c. soupe de crème fraîche liquide (optionnel)

Préparation

1. Faites fondre le beurre dans un faitout et mettez-y la viande à dorer (à feu doux pour ne pas attacher). Déversez la farine en pluie et enrobez bien les morceaux de veau. Recouvrez le tout d'eau.
2. Placez l'oignon entier piqué du clou de girofle (ôtez celui-ci au moment de servir).
3. Rajoutez carotte et champignons. Versez encore un peu d'eau, si besoin est. Laissez mijoter une heure jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
4. Salez et poivrez. La sauce doit réduire et épaissir. Rajoutez un peu de farine, si besoin est.

Conseils pratiques : Au moment de servir délayez le jaune d'œuf avec la crème fraîche. Ce n'est pas obligé mais la sauce n'en est que plus savoureuse. Accompagnez de riz nature.



Escalopes de porc sauce soja avec du riz (3 personnes)

Recette très facile à faire, quand vous êtes pressé. C'est un délice et en plus, cela parfume toute la maison. Mes enfants en font souvent à l'étranger.

Ingrédients

- 3 escalopes de porc
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- sel
- 1 oignon, en lamelles
- 1 c. café de sauce soja

Préparation

1. Faites cuire le riz. Si vous voulez, rajoutez dans l'eau une carotte et une courgette râpée pour donner plus de goût.
2. Faites dorer le porc dans la poêle huilée. Salez.
3. Ôtez la viande et remplacez par l'oignon que vous ferez revenir dans la graisse de porc. Versez la sauce soja.
4. Remettez ensuite la viande pour la réchauffer et surtout qu'elle s'imprègne de sauce. Servez accompagné de riz.

Conseils pratiques : Souvenez-vous, la viande de porc doit toujours être consommée bien cuite. La sauce ci-dessus sert aussi avec du poulet ou des steaks. Les escalopes de porc peuvent être servies sans sauce, mais la viande sera nettement plus sèche.



Salade niçoise (3 personnes)

C'est une recette niçoise, idéale en salade pour le déjeuner. Toute ma famille adore et en plus, pas besoin de servir autre chose, car c'est déjà un repas complet en soi. Utilisez autant d'ingrédients que vous voulez. Comme c'est un plat froid, vous pouvez en emmener un peu au travail (si vous savez que vous n'aurez pas le temps de déjeuner) ou bien pour un pique-nique.

Ingédients

- 200 g de riz (déjà cuit)
- 150 g de haricots verts (déjà cuits)
- 2 à 3 œufs
- 2 tomates en dés
- ¼ de poivron jaune, vert et rouge, tous coupés en petits dés
- 3 petits oignons hachés
- 1 boîte de thon
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. *Faites cuire les œufs durs (10 mn) dans une casserole d'eau bouillante.*
2. *Ôtez les œufs, laissez refroidir, écaillez puis coupez en morceaux. Coupez également les haricots verts en morceaux.*
3. *Ouvrez la boîte de thon, égouttez et mélangez à tous les autres ingrédients dans un grand saladier.*
4. *Versez l'huile d'olive, salez et poivrez.*

Conseils pratiques : Vous pouvez aussi rajouter du concombre, de l'oignon rouge, du maïs ou des olives noires. C'est divin !



Oyakodon : poulet au riz de Paul (3 personnes)

Mon fils Paul a appris cette recette avec ses amis japonais et coréens quand il faisait ses études à l'université. Délicieux et facile à faire !

Ingrédients

- *la chair de 2 cuisses de poulet (coupée en morceaux de taille moyenne, lavée et séchée)*
- *1 gros oignon, en rondelles fines*
- *de l'huile pour faire revenir*
- *1 c. soupe de vinaigre de riz mirin (pour cuisiner)*
- *2 c. soupe de sauce soja*
- *2 gros œufs*
- *du persil à volonté*
- *du « furikake » (condiment japonais) - optionnel*
- *3 tasses de riz japonais cuit*

Préparation

1. *Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.*
2. *Ajoutez le poulet et faites cuire, en mélangeant toujours. La viande doit perdre sa couleur rosée externe.*
3. *Ajoutez le vinaigre et la sauce soja. Mélangez.*
4. *Bâtez les œufs en omelette et déversez sur le dessus.*
5. *Laissez cuire un peu sans mélanger et retirez dès que les œufs sont cuits.*
6. *Saupoudrez de persil et de furikake.*
7. *Servez sur le riz nature.*



Pâtes au saumon d'Audrey et Alexandra (3 personnes)

Idéal quand vous avez envie de poisson au lieu de viande. Très facile et délicieux. Généralement, il n'en reste pas, alors profitez-en pour en manger avec des amis chers. C'est ma fille Audrey qui m'a enseigné cette recette canadienne qu'elle a apprise quand elle vivait au Québec chez Alexandra pendant un échange. Mes enfants préfèrent les spaghettis, moi les fusillis.

Ingrédients

- 250 g de pâtes italiennes
- 1 oignon, haché finement (optionnel)
- 1 poireau
- 400 g de saumon coupé en dés (sans peau)
- 2 c. soupe de crème fraîche
- sel
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- gruyère (ou parmesan) râpé

Préparation

1. Mettez à chauffer une casserole d'eau salée.
2. À ébullition, placez les pâtes et suivez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez et mettez de côté.
3. Faites revenir l'oignon et le poireau dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez le saumon et mélangez sans cesse pour ne pas attacher.
5. Quand la chair du poisson commence à blanchir, versez la crème fraîche. Mélangez.
6. Salez et rajoutez les pâtes. Laissez réchauffer encore un peu.
7. Ôtez de la flamme et servez ! Délicieux avec du fromage râpé.



Pâtes sauce bolognaise de Victor (3 personnes)

Il s'agit d'une recette que tout le monde adore chez moi mais qui est pratique même quand vous vivez seul car on peut en garder au frigo et réchauffer au micro-ondes quelques jours plus tard. C'est la spécialité de mon fils Victor et c'est lui qui a eu l'idée d'y rajouter du cumin. Le résultat est divin !

Ingrédients

- 250 de spaghetti
- 1 c. soupe d'huile d'olive

- *une pincée de cumin en poudre*
- *1 gros oignon, haché*
- *450 g de viande hachée*
- *600 g de tomates pelées en boîte*
- *sel*
- *thym*
- *2 feuilles de laurier*
- *2 gousses d'ail, hachées finement*
- *gruyère ou parmesan râpé*

Préparation

1. *Chauffez une casserole d'eau salée avec un filet d'huile d'olive.*
2. *À ébullition, faites cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage.*
3. *Faites chauffer l'huile d'olive avec le cumin et les oignons. Faites revenir.*
4. *Ajoutez la viande hachée et faites revenir jusqu'à ce qu'elle blanchisse un peu.*
5. *Ajoutez la tomate et mélangez.*
6. *Rajoutez les aromates et l'ail. Vérifiez le sel. Laissez mijoter encore un peu pour que la sauce épaississe. C'est prêt !*
7. *Servez avec les spaghettis et le fromage râpé.*



Pâtes sauce tomate d'Émilie (3 personnes)

Quand Émilie, ma fille cadette, a découvert cette recette, elle en faisait pratiquement tous les soirs lorsque ses amis venaient dîner chez elle car c'est on ne peut plus simple et délicieux. C'est d'ailleurs sa recette favorite.

Ingrédients

- *250 g de spaghetti ou tagliatelle*
- *3 c. soupe d'huile d'olive*
- *3 tomates coupées en dés ou morceaux (à votre guise)*
- *sel*
- *1 gousse d'ail, hachée finement*
- *quelques feuilles de basilic frais*
- *200 g de parmesan râpé*

Préparation

1. *Mettez à chauffer une casserole d'eau salée avec un filet d'huile d'olive.*

2. À ébullition, placez les pâtes et suivez le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez et réservez.
3. Faites chauffer le reste d'huile d'olive, versez les tomates, salez et couvrez. Laissez mijoter en remuant de temps en temps, puis rajoutez l'ail et le basilic.
4. Servez avec les pâtes et du fromage râpé.

Conseils pratiques : Idéal en accompagnement d'un rôti de viande. On peut aussi rajouter des morceaux de mozzarella de bufflonne.



Gratin de courgettes de Catherine (6 personnes)

Recette très facile de mon amie française qui a habité au Brésil. Elle a hérité cette recette de sa grand-mère danoise.

Ingrédients

- 2 kg de courgettes, en rondelles
- 1 bonne c. soupe de moutarde savora
- 20 cl de crème fraîche
- sel et poivre à volonté
- gruyère râpé

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostats 7).
2. Cuisez les courgettes à l'eau chaude.
3. Égouttez, mélangez avec les autres ingrédients. Salez et poivrez.
4. Versez ce mélange dans un plat allant au four, saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour faire gratiner.



Flan aux légumes de Véronique (4 personnes)

Une excellente façon de faire manger des légumes aux enfants, ainsi qu'à son mari ! Généralement, je sers ce plat avec du jambon, un morceau de poulet grillé ou une salade. Tout dépend de ce que j'ai dans le frigo ! Si vous voulez un flan plus solide, rajoutez 2 ou 3 pommes de terre.

Véronique est française, a trois enfants et a vécu au Brésil et dans maints pays. Actuellement, elle habite Madrid. Et elle a toujours réussi à faire cette recette où qu'elle soit !

Ingrédients

- 4 courgettes avec leur peau, râpées

- 4 carottes épluchées et râpées
- 4 œufs
- 40 cl de crème fraîche (ou de lait, si vous voulez un flan plus léger)
- 200 g d'emmenthal râpé (ou tout autre fromage)
- sel et poivre à volonté
- noix de muscade râpée (optionnel)

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostats 6/7).
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade.
4. Déversez dans un plat (à bords hauts) allant au four et laissez cuire de 30 à 45 mn.



Poulet au paprika de Murielle (8 personnes)

Cette recette est la préférée de la famille de Murielle. Elle aussi est française, a trois enfants et a vécu dans beaucoup de pays, dont le Brésil pour la seconde fois.

Ingrédients

- 80 g de farine
- 1 c. soupe de sel
- 1 c. soupe de paprika
- 1 c. café de poivre
- 8 blancs de poulet
- 5 c. soupe d'huile
- 60 cl de bouillon de poule
- 25 cl de crème fraîche

Préparation

1. Dans un grand saladier, mélangez la farine avec tous les aromates.
2. Farinez les morceaux de poulet des deux côtés, en les recouvrant bien.
3. Faites dorer le poulet dans une sauteuse huilée.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 40 mn à feu doux. Ôtez le poulet.
5. Rajoutez la crème fraîche et mélangez pendant encore 5 mn.
6. Versez la sauce sur le poulet dans un grand plat et servez !

Conseils pratiques : Parfait avec du riz nature ou de la graine de couscous en accompagnement



Poulet aux olives d'Anne (4 personnes)

Cette recette est simple, rapide et tout le monde l'adore chez elle ! Elle l'a faite pour la première fois un jour qu'elle cherchait une idée pour utiliser des restes de poulet. Eh bien ! Il n'est pas resté une goutte de sauce dans la casserole. Ses enfants en redemandent toujours.

Anne vit en France, a trois enfants et est déjà grand-mère.

Ingrédients

- 4 blancs de poulet coupés en morceaux
- 1 oignon haché
- 1 pot d'olives vertes dénoyautées (pour que personne ne se casse une dent)
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Puis faites dorer le poulet. Salez et poivrez.
2. Versez la tomate, mélangez bien et laissez mijoter quelques minutes à feu doux.
3. Rajoutez les olives, mélangez à nouveau et laissez cuire quelques minutes encore. Servez immédiatement.

Conseils pratiques : Servez avec du riz ou des pâtes. Pour un plat encore plus savoureux, préparez quelques heures à l'avance, en laissant mariner la viande dans la sauce pour qu'elle prenne bien le goût des olives. Au moment de passer à table, réchauffez légèrement sans couvercle pour que la sauce épaississe un peu. Recette facile à congeler. Au moment de servir, réchauffez à nouveau et servez !



Salade de quinoa de Gisèle (8 personnes)

C'est une bonne recette, rapide et excellente pour la santé, que mon amie Gisèle servait dans son restaurant La Thérière qu'elle avait à São Paulo. Gisèle est brésilienne, mariée à un français et a deux garçons.

Ingrédients

- 500 g de quinoa bio en grains
- 250 g de tomate-cerises coupés en deux
- 200 g de parmesan coupé en cubes

- 1 paquet de petits radis coupés en quatre

Pour la sauce :

- le jus d'un citron
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées
- sel et poivre à volonté
- une poignée de coriandre fraîche
- une poignée de basilic frais
- un peu de ciboulette ciselée

Préparation

1. Lavez le quinoa puis placez dans une casserole d'eau froide. Faites chauffer à ébullition, puis faites cuire jusqu'à ce que la peau des grains commence à s'échapper. Égouttez et mettez de côté.
2. Pour la sauce, mélangez citron, huile d'olive, ail, sel et poivre à volonté. Puis ajoutez les herbes et mélangez bien.
3. Rajoutez alors les radis, les tomate-cerises et le fromage. Mélangez et servez !



Kai Yang (poulet thaïlandais à l'ail) de Mei (4 personnes)

C'est l'une des recettes préférées de mon amie américaine Mei, mère de quatre enfants.

Ingédients

- 4 blancs de poulet coupé en deux
- 6 gousses d'ail, écrasées
- 2 c. café de sel
- 2 c. soupe de gros grains de poivre, écrasés grossièrement
- une poignée de coriandre fraîche
- 2 c. soupe de jus de citron

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez tous les aromates.
2. Enrobez les morceaux de poulet de cette sauce. Mettez du papier film et laissez mariner 1 heure au minimum, ou même toute la nuit au frigo.
3. Si possible, faites griller la viande au barbecue (sans le papier film). Sinon, sur le gril du four environ 5 mn de chaque côté.

Conseils pratiques : Écrasez le poivre à l'aide d'un pilon ou au mini bol- mixeur.



Soufflé au fromage de Sylvie (4 personnes)

En réalité, cette recette est de sa mère, mais elle est si facile à faire que tout le monde dans sa famille en fait ou en mange chez elle. Sylvie est française et vit au Brésil. Elle a quatre enfants.

Ingédients

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- ½ litre de lait
- 125 g de gruyère râpé
- 5 œufs
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 7/8).
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre et versez la farine en pluie. Mélangez bien au batteur pour ne pas faire de grumeaux.
3. Versez le lait en filet jusqu'à absorption complète. Éteignez la flamme.
4. Ajoutez le fromage, mélangez et laissez refroidir.
5. Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Versez les jaunes sur l'appareil précédent et mélangez bien. Salez et poivrez.
6. Battez les œufs en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
7. Déversez dans un plat à bords haut ou dans des ramequins individuels et enfournez 45 mn.

Conseils pratiques : Le soufflé monte beaucoup alors assurez-vous que le plat au four est assez haut ou ne remplissez que les 2/3 des ramequins.



« Chipirones » de Jacqueline (4 personnes)

Cette recette est également simple et pratique. Jacqueline est française, retraitée et vit à côté de mes parents en France. Cette recette - inventée par Jacqueline et son mari - est inspirée d'un plat espagnol (*chipirones* signifie calamars). Un vrai régal !

Ingédients

- 500 g de calamars en petits morceaux

- sel et poivre à volonté
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

- 1 bouquet de persil
- 4 ou 5 gousses d'ail
- 3 c. soupe d'huile d'olive
- sel, poivre et curcuma
- 1 c. café de curry en poudre ou d'autre épice des Indes
- 1 c. soupe de sauce soja

Préparation

1. Salez et poivrez les calamars.
2. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile. Retirez et mettez de côté.
3. Pour la persillade, mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et fouettez bien pour obtenir une pâte crémeuse.
4. Versez la persillade sur les calamars, bien mélanger et laisser cuire 2 à 3 minutes.

Servir bien chaud

Conseils pratiques : Faites beaucoup de persillade et gardez-en au frigo dans un petit bocal bien fermé, cela sert tout le temps.



Soupe à la carotte de Véronique (4 personnes)

Il s'agit d'une soupe délicieuse et très facile. La recette nous vient de la grand-mère mexicaine de Véronique. La maman, qui est française, y ajoute de fines lamelles de gruyère dans l'assiette. Véronique habite Paris.

Ingrédients

- beurre (ou huile d'olive)
- 6 carottes épluchées et coupées en rondelles
- 3 belles gousses d'ail, hachées finement
- 1 pomme de terre, épluchée et coupée en morceaux
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez les carottes et l'ail. Faites revenir.
2. Ajoutez la pomme de terre et mélangez bien.

3. Versez un litre d'eau froide, salez et poivrez. Laissez cuire 45 mn.
4. Battez le tout au bol mixeur.



Gaspacho et crème parmesan de Béatrice (4 personnes)

Facile et délicieux ! Il s'agit bien sûr d'une version de la recette traditionnelle espagnole. Béatrice vit en France et a vécu au Brésil avec ses trois enfants.

Ingrédients pour le gaspacho :

- 2 tomates sans peau ni graines
- 1 morceau de céleri en branche (10 cm)
- ½ poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 4 c. soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Battez tous les ingrédients au bol mixeur.
2. Vérifiez l'assaisonnement et portez au froid.

Ingrédients pour la crème au fromage :

- 120 g de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé

Préparation

1. Faites chauffer la crème fraîche, sans faire bouillir.
2. Versez le fromage et mélangez bien.
3. Mettez dans des petits pots en verre ou ramequins (remplis aux 2/3) et portez au froid.
4. Quand la crème a durci, recouvrez de gaspacho.

Conseils pratiques : Cette soupe peut être servie seule, ou avec des toasts de tapenade. Vous pouvez aussi enjoliver en décorant de parmesan en lanières et de feuilles de céleri.



Estouffade de palmiste (cœurs de palmiers) de François (8 personnes)

Cette recette me vient d'un très cher ami, Français né à l'île de la Réunion, qui la tenait de sa grand-mère. C'est un délice et toujours un succès quand il la fait.

François a aussi vécu à Pampelune, puis à São Paulo (où il achetait le palmiste au Grand Marché) et maintenant à Amsterdam. Si vous ne trouvez pas facilement de palmiste frais en France, remplacez par des cœurs de palmier en bocaux (qui sont déjà cuits) ce qui vous permet d'ôter la partie cuisson dans l'eau.

Ingédients

- 800 de palmiste frais (cœur de palmier à huile)
- 3 brins de thym
- 3 oignons
- sel et poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 3 ou 4 tomates en dés

Préparation

1. Coupez le palmiste en rondelles de 3 cm. Pelez un oignon et coupez-le en deux.
2. Faites bouillir un litre d'eau dans un grand faitout avec le thym et cet oignon. Salez copieusement.
3. Ajoutez le palmiste et faites cuire une demi-heure jusqu'à ce que la chair soit tendre.
4. Emincez les deux oignons restant et faites-les revenir dans l'huile d'olive (3 à 4 mn) à feux moyen, dans une sauteuse. Rajoutez l'ail, salez et poivrez. Faites revenir le tout.
5. Additionnez la tomate.
6. Egouttez le palmiste et ajoutez au mélange précédent.
7. Faites revenir encore 5 m et vérifiez l'assaisonnement. Rajoutez un peu de piment, si vous aimez. C'est prêt !



Chayotte (christophine ou chouchou) et crevettes de Florinda (6 personnes)

Il s'agit d'une recette de famille brésilienne originaire de Rio de Janeiro. La grand-mère de Florinda la faisait divinement et la recette est passée de mère en fille, de tante à cousine, etc... C'est une recette que Florinda adore et elle a récemment découvert que c'était également le plat préféré de la chanteuse Carmen Miranda.

Ingédients

- 1 kilo de crevettes grises
- 4 c. soupe d'huile d'olive

- 4 gousses d'ail, écrasées
- 1 petit oignon émincé
- 4 chayottes épluchées et coupées en dés de 1 cm
- ½ litre du bouillon de crevettes (que vous allez faire)
- sel et poivre à volonté
- 4 feuilles de laurier
- 2 c. soupe de persil haché

Préparation

1. Nettoyez et décortiquez les crevettes. Gardez les carcasses pour en faire un bouillon ensuite.
2. Faites cuire les carcasses dans un litre d'eau avec 2 feuilles de laurier, jusqu'à ébullition. Puis filtrez le bouillon en écrasant bien les carcasses dans la passoire pour en extraire tout le jus et la saveur. Mettez de côté.
3. Salez et poivrez les crevettes.
4. Faites revenir l'ail et l'oignon dans la sauteuse avec l'huile d'olive.
5. Ajoutez les chayottes et les crevettes, faites dorer un peu puis versez petit à petit un peu de bouillon dessus (pas tout, car les chayottes rendent beaucoup d'eau).
6. Placez les 2 feuilles de laurier qui restent et laissez cuire.
7. Quand les chayottes sont tendres (al dente), ôtez du feu.
8. Au moment de servir, saupoudrez de persil.

Conseils pratiques : Vous pouvez préparer cette recette à l'avance. Réchauffez puis servez avec du riz nature.



Gâteau de carotte de Julia

Cette recette me vient d'une adolescente brésilienne qui était l'une de mes patientes dans l'ambulatorio d'obésité infantile de l'Hôpital Clínicas. On a échangé des recettes et elle m'a donné la sienne. Un vrai succès mais, comme je n'aime pas les desserts trop sucrés, j'ai remplacé la sauce chocolat au lait par du chocolat noir.

Ingrédients

- 3 carottes pas trop grosses et coupées en rondelles
- 3 œufs
- ½ verre d'huile (ou de beurre fondu)
- 2 verres de farine

- 1 verre de sucre
- 1 c. soupe de levure chimique en poudre
- 4 à 8 carrés de chocolat noir

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 7/8).
2. Battez les carottes avec les œufs et l'huile au bol mixeur.
3. Versez cette pâte dans un saladier et rajoutez les autres ingrédients.
4. Beurrez un moule rectangulaire et versez-y la pâte. Enfournuez et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau fin qui doit ressortir bien propre.
5. Faites fondre le chocolat au four à micro-ondes avec une goutte de lait pendant 20 à 30 secondes. Répartissez sur le gâteau. Mangez chaud ou tiède au goûter !

Conseils pratiques : Coupez les carottes en petites rondelles pour plus de facilité.



Gâteau au yaourt de Caren

Un jour, on a offert un gâteau semblable à Caren et elle a tellement aimé qu'elle a décidé de retrouver la recette, en se basant sur les ingrédients indiqués sur l'emballage. Recette simple, délicieuse et typique du Brésil !

Caren est allemande, mariée à un Français mais son cœur appartient au Brésil où elle vit avec leurs sept enfants, tous ados. C'est dire s'ils mangent !

Caren adore faire la cuisine... C'est un vrai plaisir pour elle... heureusement !

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 verre de yaourt
- 2 verres de farine
- 1/2 verre d'huile
- 1 ½ verre de sucre
- 1 c. soupe de levure chimique en poudre

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 6). Beurrez et farinez un moule à savarin.
2. Battez tous les ingrédients au bol mixeur, à l'exception de la levure que vous mettrez au dernier moment et battez juste un peu.
3. Enfournuez et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau fin qui doit ressortir propre.



Crêpe

Parfait pour le goûter. Chacun peut les manger avec ce dont il a envie. C'était toujours la fête à la maison lorsque je préparais des crêpes pour mes enfants au retour de l'école !

Ingrédients

- 250 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 2 c. soupe d'huile
- une pincée de sel

Préparation

1. Dans un saladier, versez la farine, faites un puits au milieu pour y placer les œufs puis mélangez bien. Ajoutez l'eau et le lait. Mélangez bien pour ne pas faire de grumeaux.
2. Versez l'huile et le sel.
3. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle anti adhérente. Prenez un peu de pâte dans une louche et répartissez bien sur toute la surface de la poêle pour une crêpe bien fine. Retournez pour dorer de l'autre côté.
4. Vous pouvez servir les crêpes avec du miel, de la confiture, du chocolat, etc. Laissez le choix aux invités et mangez tiède.

Conseils pratiques : L'idéal est une crêpe bien fine, donc ne mettez pas trop de pâte dans la louche.



Gâteau au chocolat d'Ophélie

Ce gâteau au chocolat à la française est meilleur quand il est encore fondant à l'intérieur. Se marie divinement avec de la glace à la vanille. Idéal en dessert ou au goûter. Ophélie est française et a vécu au Brésil pendant quelques années.

Ingrédients

- 200 g de chocolat noir
- 50 g de beurre salé
- amandes effilées (optionnel)
- 50 g de sucre
- 3 œufs

- 50 g de farine

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 7).
2. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Dorez les amandes dans une petite poêle ou au four.
3. Mélangez sucre et œufs dans un saladier et versez le contenu de la casserole dessus.
4. Rajoutez la farine et les amandes.
5. Enfourez et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré mais l'intérieur, encore fondant (donc pas plus de 5 mn)



Gâteau au chocolat glacé de Séverine

J'adore cette recette ! Simple, rapide et impossible à rater. Séverine est Française et mère de trois enfants. Je l'ai connue à São Paulo où elle a vécu quelques années avant de rentrer en France.

Ingrédients

- 200 g de chocolat
- 200 g de beurre salé
- 4 œufs
- 180 g de sucre
- 20 g de farine (une cuillère bombée)

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 6).
2. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole à feu doux. Ôtez de la flamme et mélangez.
3. Ajoutez les œufs, le sucre et la farine, petit à petit. Mélangez bien. Versez dans un moule.
4. Enfourez et laissez cuire 10 mn jusqu'à ce que le dessus forme une croûte. Laissez refroidir.
5. Portez au congélateur pendant 2 heures au minimum. Retirez puis servez au bout de 10 mn.



Muffins de Ruth (pour les mamans pressées)

Idéal pour celles qui n'ont jamais de temps ! Il s'agit d'une option de goûter rapide, sans sucre ni farine et que l'on peut congeler. Quand vous en aurez

besoin plus tard dans la journée, il suffit de les retirer 3 heures avant. Ruth est américaine et vit au Brésil depuis plus de quinze ans avec ses quatre enfants.

Ingrédients

- 80 g de raisins secs
- 1 œuf
- 135 g de céréales All Bran
- 17,5 cl de lait
- 120 g de farine complète
- 1 c. café de bicarbonate de soude en poudre
- 1 c. café de cannelle
- 25 g de beurre fondu
- 1 pomme, épelée et râpée
- 1 banane en rondelles
- 80 g de myrtilles congelées
- 12 cl de miel

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 6/7) et beurrez des petits moules à cupcakes (ou des moules avec du papier sulfurisé).
2. Mettez les raisins secs dans un bol et recouvrez d'eau pour les hydrater. Réchauffez au micro-ondes 1 mn. Égouttez et mettez de côté.
3. Cassez l'œuf et mélangez-le aux céréales. Laissez reposer 5 mn.
4. Rajoutez tous les ingrédients, y compris les raisins secs. Mélangez.
5. Versez la préparation dans les moules à l'aide d'une cuillère et enfournez 20 mn. Retirez et laissez refroidir.

Conseils pratiques : Si vous souhaitez garder les muffins pour le lendemain, mettez-les au congélateur de 30 mn à 1 heure. Puis ôtez du froid et placez-les dans un sac plastique, puis dans un autre encore et fermez bien. Les muffins se conservent ainsi pendant 6 mois.

10 recettes pour varier un peu vos menus

Ces recettes savoureuses et faciles à préparer m'ont été gentiment cédées par Maria Novais da Fonseca, ma chère stagiaire portugaise devenue elle-même diététicienne-nutritionniste.

J'ai beaucoup apprécié sa vision joviale de la cuisine et la façon amusante avec laquelle elle décrit chacune de ses recettes. Bonne lecture !

Salade d'avocats

L'avocat n'a jamais été un fruit qui m'attire. Il ne faisait pas partie de ma liste de courses préférée. Cependant, je n'ai jamais perdu l'envie d'y goûter si un jour, par hasard, j'en dégustais avec plaisir.

Quand je suis arrivée au Brésil, j'ai pu constater que, là-bas, c'est un fruit typique du pays et qu'on en consomme énormément, ce qui est loin d'être le cas en Europe. Je me mis donc à la recherche de recettes sympas qui me permettraient peut-être de « tomber amoureuse » des avocats.

C'est alors que j'ai découvert cette merveilleuse salade aux saveurs si étonnantes. Essayez donc !

Ingrédients

- 120 g de tomates, coupées en petits dés et égrainées
- 60 g d'oignon rouge haché
- une poignée de ciboulette ciselée
- 60 g de Roquefort émietté
- 1 œuf dur écrasé
- 200 g d'avocat coupé en dés
- ½ c. soupe de jus de citron
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- sel et poivre à volonté

Préparation

1. Versez la tomate dans un saladier.
2. Ajoutez ensuite tous les ingrédients. Salez (mais pas trop car le fromage en contient déjà) et poivrez.
3. Mélangez bien tout. Vérifiez l'assaisonnement. C'est prêt !



Crème de betterave

La betterave est un légume délicieux qu'on utilise généralement en salade. Elle est excellente pour la santé mais certains n'en aiment pas la consistance, alors pourquoi ne pas essayer la crème de betterave ? Il s'agit d'une variante intéressante de soupe.

Ingrédients

- 5 betteraves
- 2 gousses d'ail
- ¼ d'oignon
- 1 grosse pomme de terre épluchée
- 2 carottes
- le jus d'une orange
- 1 c. soupe de sel
- poivre
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- des croutons
- un peu de ciboulette ciselée

Préparation

1. Épluchez la betterave et faites la cuire avec l'ail, l'oignon et la pomme de terre.
2. Rajoutez la carotte et le jus d'orange. Quand tout est bien cuit, salez et poivrez et versez l'huile d'olive.
3. Écrasez au presse-purée ou battez au bol mixeur, jusqu'à obtention d'une soupe bien crémeuse.
4. Servez avec des croûtons et saupoudrez de ciboulette.



Poulet au persil

Cette recette est de mon arrière-grand-mère Mique. C'est en fait un poulet fricassé à qui elle a donné le nom de poulet au persil. Une excellente façon de

manger du poulet avec une autre saveur et une autre texture.

Ingrédients

- 3 c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon en lamelles
- 1 carotte épluchée et coupée en dés
- 600 g de cuisses de poulet
- de l'eau pour cuire le poulet
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre à volonté
- 2 jaunes d'œuf
- le jus d'un citron
- 10 g de feuilles de persil ciselées

Préparation

1. Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon, la carotte et l'ail. Faites cuire à feu moyen pendant 5 mn.
2. Rajoutez le poulet et faites dorer 5 mn.
3. Recouvrez d'eau et ajoutez le laurier.
4. Puis, assaisonnez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (environ 15 mn). Ôtez du feu.
5. Ajoutez les jaunes d'œuf, préalablement dilués dans le jus de citron avec le persil.

Remettez encore sur le feu, en mélangeant toujours pour faire réchauffer un peu.



Poulet à la mode de Brás

Au Portugal, beaucoup de recettes sont faites à base de restes de la veille. Dans cette recette, on utilise les restes de poulet, mais vous pouvez faire la même chose avec de la morue. Ce sont des recettes typiques de chez moi.

Ingrédients

- 4 c. soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 feuille de laurier
- 4 blancs de poulet coupés en lanières fines
- 2 paquets de pommes de terre allumettes

- 6 olives noires hachées finement
- sel et poivre à volonté
- 6 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 bouquet de persil finement haché

Préparation

1. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon puis l'ail dans l'huile d'olive. Rajoutez le laurier.
2. Ajoutez le poulet et laissez dorer à feu moyen.
3. Rajoutez les pommes de terre allumettes et mélangez bien le tout.
4. Versez les olives, salez et poivrez.
5. Versez dessus les œufs battus en omelette dans le lait, le persil et mélangez à nouveau.

Conseils pratiques : Servez avec une salade verte.



Petits pois et œufs pochés

Quand j'étais enfant, ma mère faisait ce plat pour changer un peu de la viande et du poisson. C'était aussi une façon de nous faire manger des petits pois car on adorait éclater le jaune d'œuf avant d'attaquer l'assiette. Ce sont des odeurs et des saveurs qui resteront à jamais gravées dans ma mémoire.

Ingrédients

- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 feuille de laurier
- 200 g de lardons
- 200 g de tomates pelées et coupées en petits morceaux
- du gros sel
- 500 g de petits pois congelés
- 4 œufs
- une poignée de persil

Préparation

1. Faites revenir l'oignon puis l'ail dans l'huile d'olive. Rajoutez la feuille de laurier.
2. Ajoutez les lardons et faites dorer un peu.

3. Versez la tomate et laissez mijoter un peu.
4. Versez ensuite deux verres d'eau, salez et laissez bouillir.
5. Ajoutez les petits pois et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
6. Toujours à feu doux, cassez les œufs un à un et couvrez pendant 10 mn.
7. Enfin, saupoudrez de persil.

Conseils pratiques : Pocher les œufs signifie les faire cuire dans un liquide quasi bouillant pour qu'ils cuisent de l'extérieur mais restent mollets à l'intérieur. Cassez les œufs en faisant bien attention qu'ils restent bien séparés les uns des autres et ne se défassent pas pendant la cuisson.



Salade de haricots à œil noir (cornilles) et thon

Ingrédients

- 300 g de haricots
- sel et poivre à volonté
- huile et vinaigre
- 2 boîtes de thon, égouttées
- 1 oignon haché
- 1 brin de persil
- 2 œufs durs

Préparation

1. La veille ou le matin même, mettez les haricots secs à tremper quelques heures. Égouttez puis faites cuire.
2. Assaisonnez les haricots avec le sel, le poivre, l'huile et le vinaigre. Rajoutez la moitié de l'oignon et du persil. Mélangez bien et versez dans un saladier.
3. Rajoutez le thon et le reste de l'oignon. Mélangez.
4. Saupoudrez de persil.
5. Décorez de tranches d'œuf.

Conseils pratiques : Pour gagner du temps, faites tremper les haricots non pas dans de l'eau froide mais dans de l'eau bouillante avec un filet de citron pendant 30 mn. Cette salade peut-être aussi bien servie froide que tiède. On peut aussi l'accompagner de laitue et tomates.



Tourte au poulet

Cette recette est de ma grand-mère Teresinha qui en fait à chaque grand repas de famille. Tout le monde, des plus jeunes aux plus âgés, en raffole. Et c'est simple à faire !

Ingrédients

Pour la pâte :

- 450 g de farine
- 200 g de beurre
- 150 ml
- sel

Pour la garniture :

- 50 g de beurre
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 200 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de carottes en rondelles
- 4 tomates coupées en dés
- 1 kilo de chair de poulet
- 200 g de petits pois
- une poignée de persil ciselé
- une poignée de menthe fraîche déchiquetée
- sel et poivre à volonté
- 1 jaune d'œuf pour dorer la pâte

Préparation

1. Versez tous les ingrédients pour la pâte dans un grand saladier et pétrissez bien. Si la pâte est trop collante, rajoutez un peu de farine ; si au contraire, elle est trop sèche, rajoutez un peu d'eau.
2. Enveloppez la pâte de film plastique et laissez reposer pendant que vous faites le reste.
3. Faites fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon, l'ail, la carotte et la tomate.
4. Rajoutez ensuite le poulet et faites dorer.
5. Versez les petits pois, le persil, la menthe. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux.
6. Beurrez un plat allant au four et étalez la pâte en une couche pas trop épaisse. Gardez-en un peu pour faire le « couvercle ».

7. Quand le poulet est bien cuit, laissez refroidir et coupez en lanières. Rajoutez à l'appareil précédent et garnissez la pâte (égouttez si le poulet rend trop de liquide).
8. Enfin, refermez le tout avec un couvercle fait avec le reste de pâte en appuyant bien sur les bords. Faîtes un trou au centre pour que la vapeur puisse s'échapper et que le tout cuise bien au four.
9. Dorez au jaune d'œuf et enfournez 20 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
10. Servez chaud ou même refroidi.



Cannellonis au poisson

Ingrédients

- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 50 g d'oignon finement haché
- 100 g de poireau en rondelles
- 100 g de carottes râpées
- 200 g de filets de merlan
- sel et poivre à volonté
- le jus d'un citron
- 30 g de farine
- ½ litre de lait
- une pincée de noix-de-muscade
- 4 feuilles de lasagne fraîche
- ½ litre de sauce blanche

Préparation

1. Préchauffez le four (thermostat 6/7)
2. Faîtes revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
3. Rajoutez le poireau et la carotte, couvrez et laissez cuire à feux doux.
4. Salez et poivrez le poisson et versez le jus de citron. Quand les légumes sont cuits, rajoutez le poisson dans la sauteuse, couvrez à nouveau et faîtes cuire 7 à 8 mn.
5. Défaites la chair de poisson à la fourchette et ajoutez la farine, mélangez bien et versez le lait. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez la noix-de-muscade. Laissez épaissir un peu en mélangeant de temps à autre.
6. Versez un peu de sauce blanche dans un grand plat allant au four.
7. Coupez les feuilles de lasagne en deux, garnissez avec la préparation puis recouvrez avec l'autre moitié de feuilles de lasagne.

8. Déposez les cannellonis dans le plat et couvrez avec le reste de sauce blanche. Enfournez 25 à 30 mn jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Couronne de riz au thon

Ingrédients

- 250 g de riz
- sel et poivre à volonté
- 2 c. café de curry en poudre
- 1 feuille de laurier
- 100 g de crème fraîche
- 1 c. café de moutarde de Dijon
- 2 boîtes de thon, égouttées
- 100 g d'olives noires dénoyautées et hachées
- 3 œufs durs coupés en rondelles pour décorer
- rondelles de citron pour décorer

Préparation

1. Faites revenir le riz cru avec le sel, le poivre, le curry et le laurier puis versez de l'eau et faites cuire. Egouttez et retirez le laurier. Versez dans un moule à savarin, bien beurré de partout. Pressez bien.
2. Battez la crème fraîche avec la moutarde. Assaisonnez et rajoutez thon et olives.
3. Démoulez le riz sur une grande assiette et versez au centre la préparation antérieure.
4. Décorez d'olives et de rondelles d'œufs et de citrons.



Gâteau au yaourt

Ce gâteau est celui que mon frère fait chaque fois qu'il va chez ma grand-mère. Chacun a sa spécialité en cuisine, ce gâteau est la sienne.

Ingrédients

- 6 blancs et 6 jaunes
- 2 verres de sucre
- 1/2 verre d'huile
- 3 verres de farine
- 2 c. café de levure chimique en poudre
- 1 verre de yaourt nature

- de la margarine pour beurrer le moule

Préparation

1. Battez les jaunes avec le sucre. Puis rajoutez l'huile, la farine, la levure et le yaourt. Battez encore.
2. Enfin, rajoutez les blancs d'œuf en neige et mélangez délicatement.
3. Versez la pâte dans le moule beurré et fariné au préalable. Enfournes dans le four préchauffé (thermostat 6) environ 20 mn.
4. Vérifiez la cuisson avec un couteau fin dont la lame doit ressortir bien propre.

Conseils pratiques : Utilisez le pot de yaourt comme mesure pour tous les ingrédients.

Petit Bonus de la version Française :

Rillettes de sardines maison de Caroline Rostang

C'est une petite recette facile à faire pour l'apéro. On l'accompagne de bâtonnets de légumes ou de toasts au seigle, c'est super bon !

C'est inspiré d'une recette de son père (chef étoilé Michel Rostang) que Caroline a simplifiée et allégée ... Il rajoutait 120g de beurre !! Caroline est l'auteur de plusieurs livres de cuisine et dirige de main de maître le restaurant l'Absinthe à Paris !

Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 1 boîte de saint moret
- 1/2 citron
- 1 cuillère à soupe rase de moutarde forte
- 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation

Écrasez le tout ensemble à la fourchette (les sardines entières avec têtes et arêtes, un peu égouttées). Mélangez avec le jus de citron + moutarde et 1 h au frigo... c'est prêt et délicieux.

Gratin de macaroni avec une salade de mâche de Christophe Deparday

Christophe, Chef français étoilé qui a ouvert le Recreio : un bar à tapas à São Paulo. Il a très amicalement partagé cette recette qu'il fait quand il veut régaler ses enfants.

Préparation pour 4 personnes :

Ingrédients :

Pour le gratin :

- 400 g de macaronis
- 250 mL de lait
- 250 mL de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 30 g de farine
- 250 g de jambon au miel
- 250 g d'emmental râpé
- 1 oignon
- sel, poivre et noix de muscade à goût

Pour la salade :

- 250 g de mâche (ou plus à volonté)
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Banyuls
- sel et poivre à goût

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec un peu de sel. Y cuire les macaronis pour la durée écrite sur la boîte des pâtes.

Pendant ce temps, mener le lait et la crème à ébullition dans une autre casserole. Rajouter du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée. Mélanger 30 g de beurre ramolli avec 30g de farine (pour faire un beurre manié) et incorporer dans le mélange lait/crème bouillant petit à petit en fouettant légèrement. Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant légèrement. Rajouter le jambon coupé en cubes et 150 g d'emmental râpé et mélanger.

Faire revenir l'oignon dans 20 g de beurre et le mélanger avec le reste ainsi que les pâtes. Placer la préparation dans un plat à gratin, étaler le reste du fromage dessus et mettre au four pendant 30 minutes.

Pour la salade, mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir.

Retirer le plat du four. Déguster ce repas.

Frittata aux épinards (30 minutes) d'Heloisa Bacellar, chef brésilienne

Cette recette cédée par Heloisa qui aime la France et y est connue pour son livre lancé au « Bon Marché » à Paris, l'été 2014, lors de la campagne « Brésil,

Rive Gauche ».

La frittata est une recette originaire d'Italie. Il s'agit d'une omelette qui se fait au four.

Ingrédients

- 1 gros paquet d'épinards (ou 400 g de feuilles surgelées)
- 1 gros oignon taillé en dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 6 œufs entiers
- ¼ de tasse de crème fraîche
- 1 tasse de gruyère râpé
- 1 tasse de fines herbes mélangées (persil, basilic, menthe et ciboulette)
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel et poivre
- du beurre pour enduire le plat

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180° C (thermostat 4 à 5) et beurrez un plat allant au four.
2. Ôtez les queues des épinards, lavez et séchez bien les feuilles.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse pour y dorer l'oignon.
4. Ajoutez l'ail, attendez que le parfum monte pour ajouter les épinards avec une pincée de sel et maintenez sur feu vif pendant 5 minutes, le temps que les feuilles s'attendrissent et que le jus s'évapore.
5. Battez les œufs en omelette avec la crème fraîche, le gruyère et les fines herbes. Complétez avec les épinards et vérifiez l'assaisonnement. Versez le tout dans le plat.
6. Saupoudrez de parmesan et faites cuire 20 minutes au four. Le mélange d'œufs doit monter et dorer en se détachant des bords.

Servez chaud, tiède ou même froid.

Conseils pratiques : Il est possible de remplacer les épinards par d'autres légumes cuits, des champignons, des morceaux de fromage ou même des lanières de viande. Prenez juste soin que tout le jus des ingrédients choisis s'évapore avant d'introduire les œufs, sinon l'omelette ne prendra pas au four ! Très utile pour utiliser des restes du frigo.

Gaspacho... à la fraise de Laetitia

Laetitia, qui anime un cours de cuisine « Le Zeste et la Manière », a mis au point cette recette délicieuse pour un cours «Ramène ta fraise», où toutes les

recettes y compris salées sont à base de fraise. Elle est une « super pro et une super fana » des soupes car elle adore les légumes et que c'est un excellent moyen d'en faire manger à des gens qui ne les aime pas (souvent parce qu'ils ne savent pas les cuisiner et qu'ils en sont restés à de mauvais souvenirs de cantine). Il y a beaucoup de façons de les accommoder et ce sont d'incroyables alliés pour une bonne santé, et une alimentation variée si on respecte les saisons. L'usage des légumes est une caractéristique de ses cours. Ses filles adorent cette soupe car la recette est enfantine : tout dans le mixeur ! Elles la servent en apéro dans des verres, à boire comme un smoothie.

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 250g fraises lavées, équeutées, coupées en morceaux
- 200g tomates lavées, coupées en morceaux
- 200g concombre lavé, coupé en morceaux
- 125g poivron rouge lavé, graines et membranes blanches retirées, coupé en morceaux
- 2cs vinaigre de cidre (ou plus, au goût)
- 1 yaourt velouté nature (ou 1 yaourt à la grecque)
- 1 grande tranche de pain de mie
- Environ 150-200g d'eau
- Sel et poivre du moulin
- 40g feta émiettée
- Feuilles de menthe

Préparation

1. Mixez tous les ingrédients sauf la feta et les feuilles de menthe au bol-mixeur. Filtrez au chinois ou à travers une passoire. Ajoutez plus ou moins d'eau selon la consistance désirée. Gardez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Mélangez le gaspacho avant de le servir bien frais, dans des petits bols. Parsemez de feta émiettée, décorez d'une feuille de menthe ou de persil.

Roussette à la marseillaise de Fabienne.

Une recette facile et délicieuse que ses deux garçons mangeaient avec plaisir ! C'est une recette parfaite pour agrémenter le poisson.

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 c à café d'huile d'olive

- 4 belles tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de safran
- sel, poivre
- 480 à 600g de roussette (ou poisson blanc à chair ferme)
- 2 c à café de farine
- 2 c à café de beurre

Préparation

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle.
2. Faites légèrement blondir les oignons.
3. Ajoutez les tomates, l'ail haché et le safran.
4. Salez, poivrez.
5. Laissez cuire 10 minutes environ.
6. Lavez la roussette. Coupez-la en tranches de 2 à 3cm.
7. Épongez dans un papier absorbant.
8. Quand la sauce est un peu réduite, mettez les tranches de roussette dans la poêle.
9. Laissez mijoter 10 minutes.
10. Maniez la farine avec le beurre. Ajoutez à la sauce.
11. Laissez cuire 2 à 3 minutes encore. Servez bien chaud.

Le hamburger à ma façon, d'Elsa

C'est la recette qui a gagné le concours de recette lancé lors de la campagne de financement participatif pour la version française de mon livre. Elle est délicieuse et très originale. Elsa raconte qu'elle a inventé cette recette un jour où elle n'avait pas l'envie ni le temps de faire des petits pains et en même temps elle voulait inclure des légumes pour ses enfants et leur faire manger des légumes autrement.

Ingrédients

- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- Des steaks hachés
- Du fromage en tranches

Préparation

1. *Râpez 3 pommes de terre, 3 carottes et 2 courgettes. Ne les cuisez pas.*
2. *Dans un saladier battez 2 œufs en omelette avec 1 cuillère à soupe de Maïzena.*
3. *Rajoutez ce mélange aux légumes et dans une poêle bien chaude et avec de l'huile d'olive dedans. Déposez des petits tas de légumes et laisser cuire 5 min de chaque côté.*
4. *Faites un montage : 1 galette de légumes, 1 steak haché précuit. 1 tranche de fromage et 1 galette de légumes.*
5. *Ensuite mettez au four 10 min à 220°.*
6. *Servez immédiatement.*

Bon appétit !

Suggestion de lecture

L'Homnivore : Claude Fischler: ed. Odile Jacob 1990

Le poids et le moi : Bernard Waysfeld : 2eme ed. Armand Colin 2014

In Defense of food. An Eater's Manifesto. New York: Penguin Press. 2008.

The Omnivore's dilemma. A Natural History of Four Meals. New York: Penguin Press. 2006.

Intuitive Eating. Evelyn Tribole e Elyse Resch. London: St. Martins' Press, 2012.

Women, Food and God: An Unexpected Path to Almost Everything. Geneen Roth. 2009.

Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food. Jan Chozen Bays. Boston: Shambhala, 2009.

Bibliographie

Nous vivons un terrorisme nutritionnel

Vidéo “Killing Us Softly 4: Advertising’s Image of Women” [Trailer]. Jean Kilbourne. Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=PTlmho_RovY.

O peso das dietas. Sophie Deram, TEDxJardinsWomen. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=egITHMR9PmA>.

Association of Dietary, Circulating, and Supplement Fatty Acids with Coronary Risk: A Systematic Review and Meta-analysis. Rajiv Chowdhury et al. *Annals of Internal Medicine*. 2014;160(6):398-406. Disponible sur : <http://annals.org/article.aspx?articleid=1846638>.

Mediterranean Diet Shown to Ward off Heart Attack and Stroke. Disponible sur :

http://www.nytimes.com/2013/02/26/health/mediterranean-diet-can-cut-heart-disease-study-finds.html?_r=1&.

Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality among US Adults. Quanhe Yang et al. *JAMA Intern Med*. 2014;174(4):516-524. Disponible sur :

<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1819573>.

Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults”. James J. DiNicolantonio. Open Heart 2014. Disponible sur :

<http://openheart.bmj.com/content/1/1/e000032.full.pdf+html>.

Nous ne savons plus quoi manger

Consumer Knowledge about Dietary Fats: Another French Paradox? Laure Saulais, Maurice Doyon, Bernard Ruffieux, Harry Kaiser. *British Food Journal*, 2012. Vol. 114 Iss: 1, p.108–120. Disponible sur :

<http://www.emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/00070701211197392>.

Does Dieting Make You Fat? A Twin Study. Pietiläinen KH, Saarni SE, Kaprio J, Rissanen A. *Int J Obes (Lond)*. 2012 Mar;36(3):456-64. Disponible sur :

<http://www.nature.com/ijo/journal/v36/n3/full/ijo2011160a.html>.

Nutritional Genomics. Ordovas J & Corella D. *Annual Rev Genomics Hum Genetics*, 5:71-118, 2004. Disponible sur :

http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.genom.5.061903.180008?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%3dpubmed&

Is Eating Behavior Manipulated by the Gastrointestinal Microbiota? Evolutionary Pressures and Potential Mechanisms. Joe Alcock, Carlo C. Maley, C. Athena Aktipis. Disponible sur :

<<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bies.201400071/abstract>>.

Ultra-Processed Food Products and Obesity in Brazilian Households (2008–2009). Daniela Silva Canella et al. Disponible sur :

<<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi/10.1371/journal.pone.0092752>>.

In Food Cravings, Sugar Trumps Fat. Disponible sur :

<http://well.blogs.nytimes.com/2013/12/13/in-food-cravings-sugar-trumps-fat/?_php=true&_type=blogs&_r=0>.

Muito além do peso. Estela Renner, 2013. Disponible sur :

<<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4>>.

Le pouvoir du cerveau

The Hormonal Control of Food Intake. Coll, A.P., Farooqi, I.S. & O'Rahilly, S. Cell 129, 251–262 (2007). Disponible sur :

<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2202913/>>.

Being Normal Weight but Feeling Overweight in Adolescence May Affect Weight Development into Young Adulthood—An 11-Year Followup: The HUNT Study, Norway. Koenraad Cuypers et al. *Journal of Obesity*. Vol. 2012 (2012). Disponible sur :

<<http://www.hindawi.com/journals/job/2012/601872/>>.

Mindful eating may help with weight loss. Disponible sur :

<<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/mindful-eating-may-help-with-weight-loss>>.

Household Routines and Obesity in US Preschool-Aged Children. Sarah E. Anderson & Robert C. Whitaker. *Pediatrics*, 2010. Disponible sur :

<<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2010/02/08/peds.2009-0417>>.

Is frequency of Shared Family Meals Related to the Nutritional Health of Children and Adolescents? Hammons AJ & Fiese BH. *Pediatrics*. Vol. 127, no. 6. June 1, 2011. Disponible sur :

<<http://pediatrics.aappublications.org/content/127/6/e1565.long>>.

Mom Puts 7-Year-Old on a Diet in the Worst Vogue Article Ever. Disponible sur:

<<http://jezebel.com/5895602/mom-puts-7-year-old-on-a-diet-in-the-worst-vogue-article-ever>>.

Pour la présente édition numérique :

© Publishroom, 2016.

ISBN de l'édition numérique :

979-10-236-0211-1

Cet ouvrage a été numérisé
en juillet 2016 par Quentin Lathière

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copies ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Retrouvez toutes nos publications sur

www.publishroom.com

